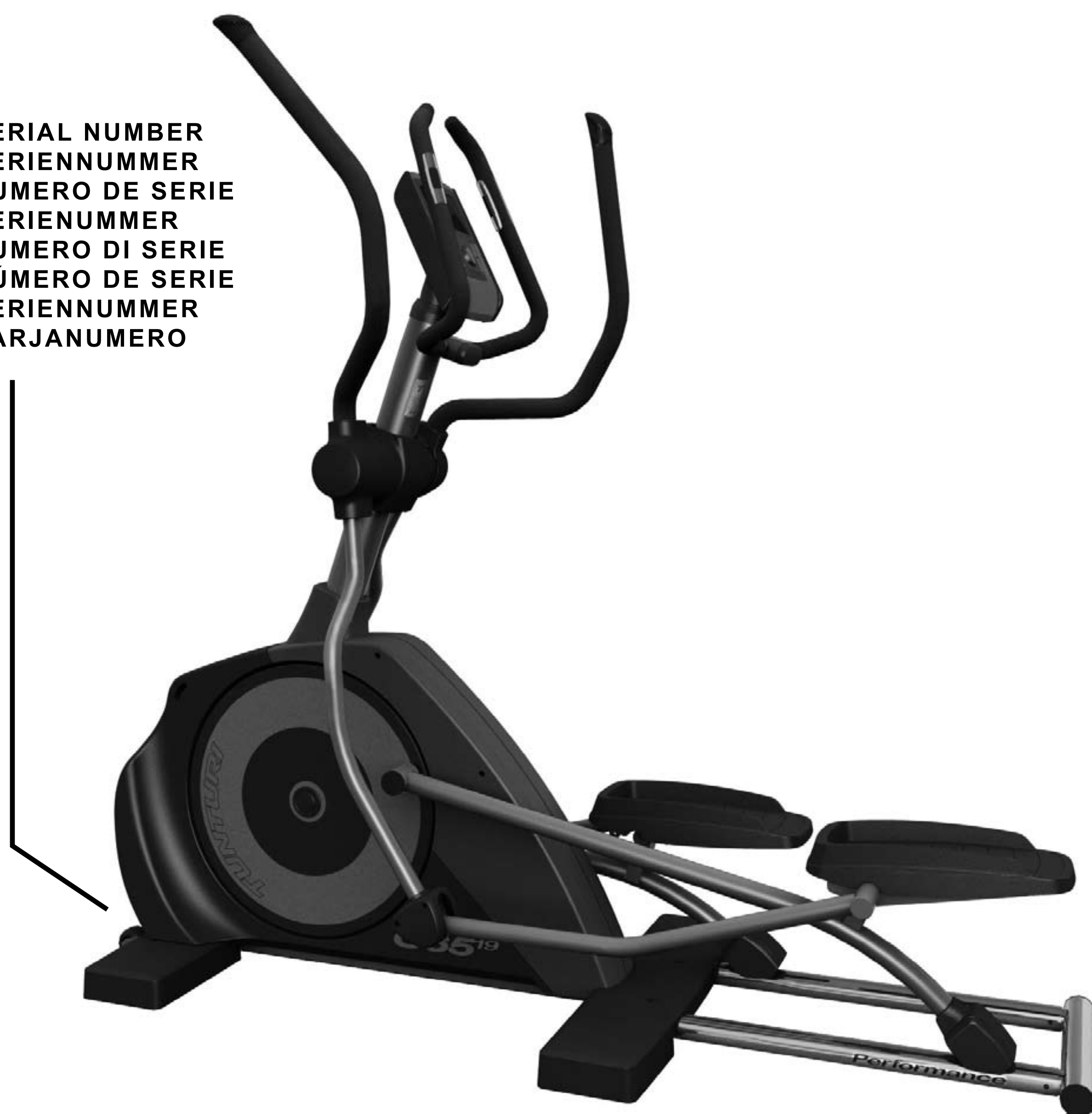
C65

SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO



TUNTURI®

www.tunturi.com

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or technician if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

NOTE ABOUT SAFETY FOR UNITS WITH ELECTRICAL POWER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that the local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 v or 115 v (north american version). Note! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Always switch off the power and unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

1. The equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug the equipment from the outlet when not in use, before carrying out any maintenance or repair procedures, and before moving the unit.
2. Do not operate the equipment under a blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
3. Do not connect the equipment to a power source, or operate the equipment if there is any sort of damage to the power cord or the unit itself.
4. Do not connect the equipment to a power source or operate the equipment outdoors or in damp locations.
5. Keep the power cord away from hot objects.
6. Do not route the power cord beneath a carper or place any objects on the cord. Also make sure that the power cord does not run underneath the equipment.
7. Do not alter (for example lengthen) the cord between the transformer and the unit.

NOTE ABOUT ASSEMBLING THE EQUIPMENT

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You’ll find a spare part list at the back of this guide. The

hardware kit contents are marked with * in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM**.

EXERCISING

Working out using an elliptical trainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body 's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fi tness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedaling.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fi tness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily, at fi rst 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous. Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

Don't forget to stretch afterwards. To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance but high tempo. Exercising with higher resistance and slow tempo strengthens correspondingly your back and hips.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

The C65 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-

rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. the transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

HAND GRIP PULSE MEASUREMENT

(HGP-VERSION)

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of C65 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

HEART RATE IN TRAINING

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

The formula gives an average value, the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER • 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long TIME. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER • 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three TIMES a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER • 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE



KEYS

1. BACK/STOP
Use the BACK/STOP button to navigate back towards the main menu. During training, you can stop or pause your training session by pressing the BACK/STOP button.

2. ZOOM
Focusing the graphical profile display during training. Press ZOOM to increase the size of the displayed profile image (two-, four-, eight- or sixteenfold). Pressing the key five times restores the profile image to its original size.

3. TRAINING
Use the TRAINING button to open the TRAINING menu. The TRAINING menu includes the following training programs: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING and FITNESS TEST.

4. USER
Press the USER button to open the USER menu. The USER menu includes the following functions: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS and USER LOG.

5. SELECTION DIAL
The selection dial functions in two ways:
A) Rotating the dial. By rotating the dial clockwise, you can scroll the menus downwards or to the right, and increase values or resistance. By rotating the dial anti-clockwise, you can scroll the menus upwards or to the left, and decrease values or resistance.
B) Pressing the dial. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial. During training, you can accept the function displayed at the bottom centre of the display.

DISPLAY

During training, you can see the following training values on the left side of the display: time, distance, energy consumption, effort, RPM, heart rate and speed.

OPERATING THE CONSOLE

To activate the meter, connect the device to a power source, and then press any key or start pedaling. The meter will now display the TRAINING menu. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

On the display, you can see advice messages. They are preceded by the letter i on a white background. You can remove the messages from the display by pressing the selection dial.

This equipment (C65 / 2nd Generation) is compatible with the T-Ware^{TM} fitness testing and monitoring PC program. You can take the T-ware program into use by installing the T-Ware^{TM} to your PC and by connecting the meter to the PC with the USB cable. You'll find additional information about the T-Ware^{TM} at Tunturi's website at www.tunturi.com.

USER MENU

You can access the USER menu by pressing the USER button. We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. If you select a username, you can save your training session and display your personal heart rate levels in different colors when training according to your heart rate. Once you have created a username or started to use an existing username, you can see it at the top right corner of the display. You can also exercise without a username. If you do this, a username will not be shown on the top right of the display, and the default settings (45 years, 70 kg, male) will be used for your training session. You can save user data for up to 20 different users.

IMPORTANT! If you wish to view your personal training sessions saved on the USER LOG, always remember to select your own username. You can also start using a username in the middle of your training session by pressing the USER button and then selecting your own username. Your training session will not be interrupted. After selecting your username, you can return to the training data by pressing the BACK/STOP button.

IMPORTANT! If you want to save your training session, you must select a username.

CREATE USER
To create a user:
1. Press the USER button. The USER menu appears.
2. Select CREATE USER by rotating the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Select a language by rotating the selection dial and confirm your selection by pressing the dial.
4. Enter your name. Move from one letter to another by rotating the selection dial. Confirm the selected letter by pressing the selection dial. Once you have entered your name, select OK and press the selection dial.
5. Select the units you wish to use. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), or the corresponding imperial units Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Make your selection by rotating the selection dial, and confirm by pressing the dial. You will automatically be taken to the next setting.
6. Select the target display for the set values. COUNT DOWN shows the values as they decrease from your target toward zero. COUNT UP shows the values as they increase toward your target. Confirm your selection by pressing the selection dial. You will be taken to the next setting.
7. Set your gender by rotating the selection dial. Confirm your selection.
8. Set your age. Confirm your selection.
9. Set your height. Confirm your selection.
10. Set your weight. Confirm your selection.
11. Set your maximum heart rate. The meter calculates your estimated maximum heart rate using the formula 220 - age. If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.
12. Set your anaerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (80% of your maximum heart rate). If you know your exact anaerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.
13. Set the aerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (60% of your maximum heart rate). If you know your exact aerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.

IMPORTANT! The meter can store up to 20 usernames at a time.

SELECT/CHANGE USER
Once you have created a username for yourself, select it at the beginning of your training session by choosing SELECT/CHANGE USER and confirm it using the selection dial.

EDIT USER
By selecting EDIT USER you can edit your user data.

DELETE USER
By selecting DELETE USER you can delete users. Activate the username you want to delete and then select DELETE USER. Confirm the selection by pressing the selection dial.

SETTINGS
By selecting SETTINGS you can update the meter firmware version, adjust the display contrast, see the cycle's total values and turn the button sounds on or off.

USER LOG
By selecting the USER LOG you can view the training data of the selected user. You can view either the last training session data or a summary of all the user's sessions. Exit the training data by pressing BACK/STOP.

TRAINING MENU

You can access the TRAINING menu by pressing the TRAINING button. From the TRAINING menu, you can select one of the following training sessions by pressing the selection dial:

QUICK START

This program allows you to start the MANUAL program without using user settings.

1. Select QUICK START. Confirm the selection by pressing the selection dial and start your training session by pedalling.
2. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the selection dial.
3. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

MANUAL

Allows you to set your effort level with the selection dial during the workout.

1. Select MANUAL.
2. Using the selection dial, choose your target value for the session: time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50-2000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the selection dial. During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
6. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

TARGET HR

This program allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The program requires measurement of heart rate.

1. Select your TARGET HR.
2. Set the heart rate level (80-220) for the training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. Using the selection dial, you can change the heart rate level (80-220). During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

TARGET EFFORT

By selecting the TARGET EFFORT program, you can set the desired effort value in watts, i.e. pedalling effort will be independent of pedal rotations. The set effort value can also be changed during the workout.

1. Select TARGET EFFORT.
2. Set the effort level (20-600 W) of your training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.

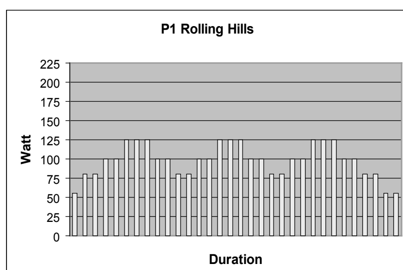
5. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (20-600 W) using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

PROGRAMS

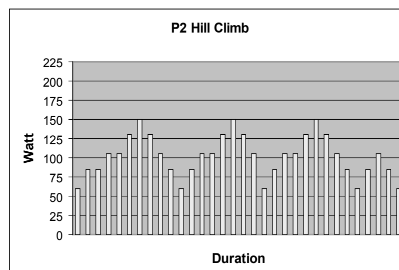
This program contains ready-made training profiles. The program changes automatically the intensity level during your workout. The display shows the profile and the changes, and the intensity can be manually adjusted.

1. Select PROGRAMS.
2. Select a program (1-10) using the selection dial. Profiles P1-P5 are watt control programs and P6-P10 are target heart rate programs requiring heart rate measurement. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time or distance. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: time (10-180 minutes) or distance (3-100 km). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start the program by pedaling. You can increase or decrease the resistance using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

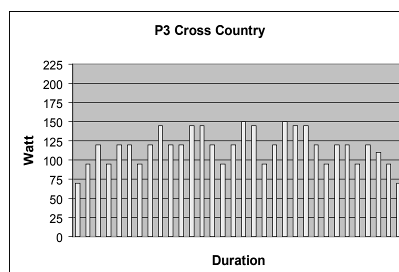
PROFILE P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet long lasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 125, average watt value is 98.



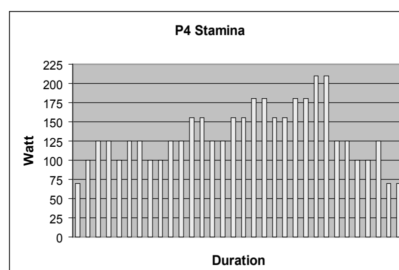
PROFILE P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 150, average watt value is 102.



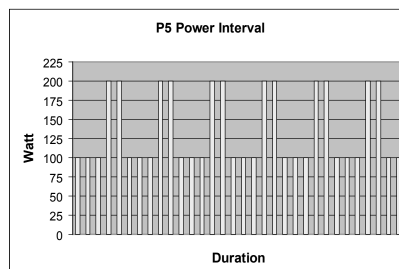
PROFILE P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. watt value is 150, average watt value is 117.



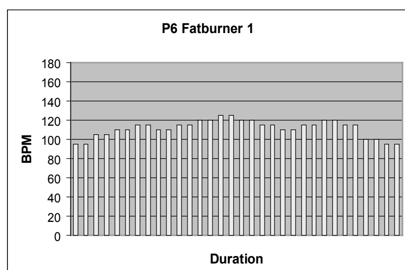
PROFILE P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 210, average watt value is 133.



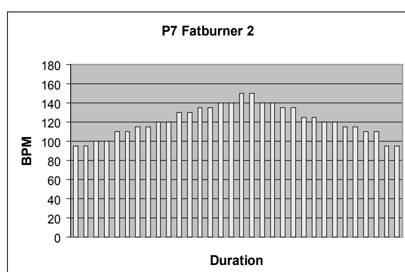
PROFILE P5. Interval effort profile with regular changes and a clear difference between peaks and the basic level of effort. The default values are preset to an average effort of 138 W and a maximum effort of 200 W. Please note that this profile allows you to separately adjust the peaks and the basic level of effort.



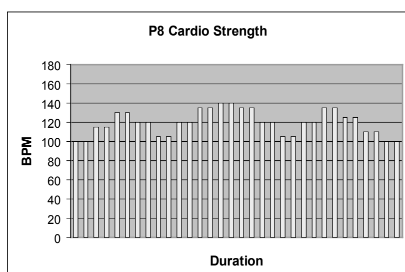
PROFILE P6. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 125, average HR is 112.



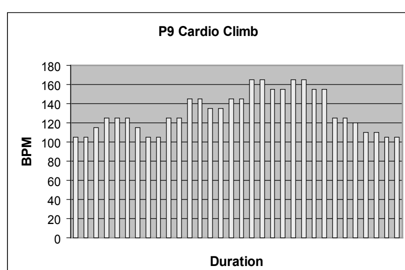
PROFILE P7. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 150, average HR is 121.



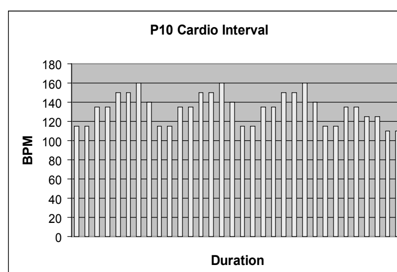
PROFILE P8. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.



PROFILE P9. Uphill heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 170, average HR is 131.



PROFILE P10. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 160, average HR is 133.



T-TRAINER

As you select the T-TRAINER program, you can exercise under control through six different training modules at intervals. After every two minutes of training, there is a one-minute recovery time. The display show the training model, time, speed and muscle groups on which the training influences most efficiently.

1. Select T-TRAINER. Confirm the selection by pressing the selection dial. The display shows one of the six training modules. After the module has been introduced, the display shows the pulse and resistance. Start the training by following the instructions on the display. Each of the performance modules takes two minutes.

2. The program shifts automatically to a one-minute recovery period. At the end of the recovery period, the program automatically starts the next training module.

3. By pressing the selection dial you can move to the next stage, either to the training module or to the recovery time.

4. To stop the T-TRAINER exercise and to return to the start menu, press the BACK/STOP key.

T-RIDE

T-RIDE TRAINING simulates riding a bike on a natural terrain. During training, you can change gears using the selection dial and watch the altitude profile.

1. Select T-RIDE.
2. Select the terrain and confirm your selection.
3. Set the starting point for the session using the selection dial.
4. Set the ending point for the session using the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. You can change gears (1-4) using the selection dial. During training, you can display altitude profile or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once you have completed the route, the meter beeps and the training session ends.

7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

OWN TRAINING

You can create and save up to 100 training programs on the meter.

SAVING A PROGRAM

1. End your training session by pressing BACK/STOP.
2. Select SAVE AND EXIT and confirm your selection.
3. Enter a name for the training session and confirm it using the selection dial.

IMPORTANT! You can only save programs that are longer than 10 minutes.

IMPORTANT! To save a training session you will need to select a username.

USING SAVED PROGRAMS

1. Select OWN TRAINING.
2. Select a training session from the list.
3. Select the desired execution method:
   A) Replay = repeat a previously saved exercise.
   B) Edit = edit the duration of a previously saved exercise before you start.
   C) Race = compete against a previously saved workout.
   NOTE! You can only use programme profiles created in the Manual function. These profiles show effort as a constant torque (Nm).
4. Confirm your selection by pressing the selection dial.
   A) Replay = start pedaling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the selection dial.
   B) Edit = select the duration of the exercise with the selection dial (set the time to 10-180 minutes). Start pedaling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the selection dial.
   C) Race = Using the selection dial, select the race mode (time: the distance you can pedal in a given time; or distance: how fast you can cover a given distance) and confirm your selection using the selection dial. The display shows a previously saved program. Start pedalling to begin the race. The dash line on the display shows whether you are ahead or behind the benchmark training session, which is the most recently saved training session using this program. The distance to the previously saved session is also displayed: the previously saved training session is shown with a light vertical dash line, and your race effort is shown with a dark vertical dash line.
5. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

FITNESS TEST

The meter uses a multi-step fitness test. The test begins at a low level of effort, which increases steadily in accordance with the selected test type. A multi-step test is a safe and reliable, submaximal means of measuring a person's physical fitness level. The test continues until the test subject has achieved his or her individual target heart rate (85% of maximum heart rate). The test requires the use of a heart rate belt: the meter monitors changes in the heart rate throughout the test, using the data to calculate an estimate of the tested person's maximum oxygen uptake capacity. The maximum oxygen uptake capacity is the best measure of a person's physical fitness level. After the test, the meter gives versatile information on your fitness level: a description and a numerical value (ml/kg/min).

PREPARING FOR THE TEST

1. Make sure that the data associated with your username is updated – the meter uses the user data as a basis for the fitness test.
2. Select FITNESS TEST.
3. Using the selection dial, select the most suitable fitness category for you:
   A) Inactive = no regular exercise, poor physical condition
   B) Active = regular exercise, average or good physical condition
   C) Athletic = active training, good or excellent physical condition
4. The display shows the appropriate test type for each fitness category:
   A) Step time = duration of different effort levels in the test
   B) First step = initial effort level
   C) Step power = effort level of steps (in watts), the test features several steps
5. Confirm your selection by pressing the selection dial.
6. If necessary, you can adjust your target heart rate value using the selection dial. Confirm your settings using the selection dial.
7. The display informs you that you can stop the test once you reach the target heart rate for the test. Start the test by pressing the selection dial.

PERFORMING THE TEST

1. The display shows the selected test step type. Start pedaling to begin the test. A red diagram that updates as you progress in the test represents your heart rate. A discontinuous line in red indicates your target heart rate.
2. Once the target heart rate level has been achieved, the meter gives an audio signal and displays a message. We recommend that you end the test here, unless you are relatively fit. If you have set your target heart rate correctly (that is, if you have calculated your maximum heart rate accurately enough), continuing the test beyond this point will not increase the accuracy of the result. If you overestimate your maximum heart rate, your

fitness level will be overestimated. Similarly, if you underestimate your maximum heart rate, your fitness level will be underestimated.

3. To stop the test once you reach the target heart rate level, press the BACK/STOP button or stop pedaling. The meter will now switch to the test result display:

A) Aerobic fitness = an estimate of your fitness level in your regular effort zone, which gives the best indication of the state of your health-related fitness.

B) MET value = a reading that shows the multiple of your maximum oxygen uptake at complete rest.

C) ml/kg/min = a reading that tells how many millilitres of oxygen per kilogram of body weight per minute your body consumes.

D) l/min = a reading that tells your oxygen uptake in litres per minute. Unlike the above values, l/min does not take account of the user's body weight.

E) Wmax = an estimate of your maximal exercise power, measured in watts.

F) W/kg = the ratio of your maximal exercise power to your weight.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!
- The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi crosstrainer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the front of the device so as to lift the

rear of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place.

NOTE! Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length .... 183 cm
Width .... 70 cm
Height... 170 cm
Weight .... 71 kg

The Tunturi C65 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model C65 meets EN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 9) for fitness devices. The precision of the capacity measurement is secured during manufacturing by adjusting the brake with a dynamometer. Calculation of exercise capacity is based on rotation speed and moment.

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

SICHERHEITSHINWEIS FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHER STROMVERSORGUNG

Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an das Stromnetz, dass die örtliche Netzspannung mit der Angabe auf dem Typschild übereinstimmt. Das Gerät arbeitet mit 230 oder 115 V (Ausführung für Nordamerika). BITTE BEACHTEN: Das Gerät muss an eine geerdete Wandsteckdose angeschlossen werden. Schließen Sie das Gerät nicht über Verlängerungskabel an das Stromnetz an. Trennen Sie das Gerät nach dem Training stets vom Netz.

So vermindern Sie die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Personenschäden:

1. Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Netzstecker des Geräts ab. Ziehen Sie den Netzstecker ebenfalls ab, bevor Sie das Gerät warten, reparieren oder transportieren.

2. Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder anderen brennbaren Materialien. Andernfalls kann das Gerät zu heiß werden, und es besteht die Gefahr von Bränden, Stromschlägen und Personenschäden.

3. Schließen Sie das Gerät nicht an das Stromnetz an und nehmen Sie es nicht in Betrieb, wenn Netzkabel oder Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind.

4. Schließen Sie das Gerät nicht im Freien oder an einem feuchten Ort an das Stromnetz an und nehmen Sie es dort auch nicht in Betrieb.

5. Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen dem Netzkabel und heißen Gegenständen.

6. Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter dem Teppich, und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

7. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Kabel zwischen Umspanner und Gerät vor (indem Sie es beispielsweise verlängern).

HINWEIS ZUM ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT

DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW. TUNTURI.COM.**

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem C65 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition SETzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füsse auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der

verwendeten Handstütze immer aud die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Die Herzfrequenzmessung beim C65 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät von Polar. Der Polar-Empfänger ist bereits eingebaut.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingeSETzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingeSETzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN (HGP-VERSION)

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung SETzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

HERZFREQUENZBEREICHE

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER • 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE • 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER • 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT



FUNKTIONSTASTEN

1. BACK/STOP
Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zum Hauptmenü zurückzugelangen. Während des Trainings können Sie die Trainingseinheit beenden oder vorübergehend anhalten, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

2. ZOOM
Überwachung des grafischen Profils im Display während des Trainings. Durch Drücken der ZOOMTaste vergrößern Sie das Bild des Profils auf der Anzeige (zwei-, vier-, acht- und sechzehnfach), bis beim fünften Drücken das

3. TRAINING
Drücken Sie die Taste TRAINING, um das Menü TRAINING zu öffnen. Das Menü TRAINING enthält folgende Trainingsprogramme: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING und FITNESS TEST.

4. USER
Drücken Sie die Taste USER, um das Menü USER zu öffnen. Das Menü USER enthält die folgenden Funktionen: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS und USER LOG.

5. DREHSCHALTER
Der Drehschalter hat zwei Funktionsweisen:
A) Drehen des Drehschalters Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs abwärts oder nach rechts durchblättern sowie Werte oder Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs aufwärts oder nach rechts durchblättern sowie Werte oder Widerstand verringern.
B) Drücken des Drehschalters Wenn Sie auf den Drehschalter drücken, können Sie die Auswahl bestätigen, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben. Während des Trainings können Sie die Funktion bestätigen, die am unteren Rand in der Mitte des Displays angezeigt wird.

DISPLAY

Während des Trainings werden auf der linken Seite des Displays folgende Trainingswerte angezeigt: Zeit, zurückgelegte Strecke, Energieverbrauch, Leistung, Drehzahl, Herzfrequenz und Geschwindigkeit.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird aktiviert, indem Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen und danach mit dem Treten beginnen oder irgendeine Cockpittaste betätigen. Im Cockpit erscheint dann das Menü TRAINING.

Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus. Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

Im Display werden Empfehlungen angezeigt. Ihnen wird der Buchstabe i auf weißem Hintergrund vorangestellt. Sie können die Empfehlungen vom Display löschen, indem Sie den Drehschalter drücken.

Dieses Gerät (C65 / 2nd Generation) ist mit dem T-Ware™ Fitness-Test und Kontroll-Program kompatibel. Installieren Sie zuerst das Program und schliessen Sie dann den PC-Computer mit dem Trainingsgerät mittels eines USB-Kabels an. Hinweise zum T-Ware™ Program und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

MENÜ USER

Sie können auf das Menü USER zugreifen, indem Sie die Taste USER drücken. Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen.

Wenn Sie einen Benutzernamen auswählen, können Sie persönliche Trainingseinheiten speichern und Herzfrequenzstufen in unterschiedlichen Farben anzeigen, wenn Sie ein Herzfrequenztraining

durchführen. Nachdem Sie einen Benutzernamen eingegeben oder einen vorhandenen Benutzernamen ausgewählt haben, wird dieser rechts oben im Display eingeblendet. Sie können auch ohne Benutzernamen trainieren. In diesem Fall wird kein Benutzername rechts oben im Display angezeigt, und für die Trainingseinheit werden die Standardeinstellungen (45 Jahre, 70 kg, männlich) verwendet. Es können für maximal 20 Benutzer Daten gespeichert werden.

WICHTIG! Wenn Sie Trainingseinheiten anzeigen möchten, die mit Hilfe der Funktion USER LOG gespeichert wurden, müssen Sie Ihren Benutzernamen auswählen. Sie können auch während einer Trainingseinheit einen Benutzernamen auswählen, indem Sie die Taste USER drücken und Ihren Benutzernamen auswählen. Die Trainingseinheit wird dadurch nicht unterbrochen. Nachdem Sie Ihren Benutzernamen ausgewählt haben, können Sie die Trainingsdaten wieder anzeigen, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

WICHTIG! Wenn Sie die Trainingseinheit speichern möchten, müssen Sie einen Benutzernamen auswählen.

CREATE USER

So erstellen Sie einen Benutzer:

1. Drücken Sie die Taste USER. Das Menü USER wird angezeigt.
2. Wählen Sie CREATE USER aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie eine Sprache aus, indem Sie den Drehschalter drehen und die Auswahl durch Drücken des Drehschalters bestätigen.
4. Geben Sie Ihren Namen ein. Sie gelangen von einem Buchstaben zum nächsten, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie den ausgewählten Buchstaben durch Drücken des Drehschalters. Wenn Sie Ihren Namen eingegeben haben, wählen Sie OK aus, und drücken Sie anschließend den Drehschalter.
5. Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus. (METRIC 1 (kg, km, kcal), METRIC 2 (kg, km, kJ) oder die entsprechenden britischen Einheiten IMPERIAL 1 (lb, mi, kcal), IMPERIAL 2 (lb, mi, kJ)). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Drehschalter drehen, und bestätigen Sie sie durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen automatisch zur nächsten Einstellung.
6. Wählen Sie die Zielanzeige für die eingegebenen Werte aus. Wenn Sie COUNT DOWN auswählen, werden die Werte angezeigt, die von Ihrem Zielwert in Richtung Null abfallen. Wenn Sie COUNT UP wählen, werden die Werte angezeigt, die in Richtung auf Ihren Zielwert zunehmen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen zur nächsten Einstellung.
7. Geben Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
8. Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
9. Geben Sie Ihre Körpergröße ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
10. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
11. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. In der Steuerung wird Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz mit Hilfe der Formel „220 - Alter“ berechnet. Wenn Sie den genauen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz kennen, können Sie die geschätzte maximale Herzfrequenz korrigieren, die von der Steuerung berechnet wurde.
12. Geben Sie Ihren anaeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz.
(80 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue anaerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.
13. Geben Sie den aeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz.
(60 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue aerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.

WICHTIG! In der Steuerung können maximal 20 Benutzernamen gespeichert werden.

SELECT/CHANGE USER

Wenn Sie für sich einen Benutzernamen erstellt haben, aktivieren Sie ihn zu Beginn der Trainingseinheit. Wählen Sie hierzu SELECT/CHANGE USER aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit dem Drehschalter.

EDIT USER

Wenn Sie EDIT USER auswählen, können Sie Ihre Benutzerdaten bearbeiten.

DELETE USER

Wenn Sie DELETE USER auswählen, können Sie Benutzer löschen. Aktivieren Sie den Benutzernamen, den Sie löschen möchten, und wählen Sie anschließend DELETE USER aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken.

SETTINGS

Wenn Sie SETTINGS auswählen, können Sie die Firmware-Version der Steuerung aktualisieren, den Displaykontrast ändern, die Gesamtwerte des Heimtrainers anzeigen und die Tastensignaltöne aktivieren bzw. deaktivieren.

USER LOG

Wenn Sie USER LOG auswählen, können Sie die Trainingsdaten des ausgewählten Benutzers anzeigen. Sie können entweder die Daten der letzten Trainingseinheit oder eine Zusammenfassung aller Trainingseinheiten des Benutzers anzeigen. Die Trainingsdaten werden geschlossen, wenn Sie die Taste BACK/STOP

drücken.

MENÜ TRAINING

Sie können das Menü TRAINING öffnen, indem Sie die Taste TRAINING drücken. Im Menü TRAINING können Sie eine der folgenden Trainingseinheiten auswählen, indem Sie den Drehschalter drücken:

QUICK START

Mit Hilfe der QUICK START (Schnellstart)-Taste gelangen Sie sofort zum MANUAL-Trainingsprogramm ohne Benutzereinstellungen.

1. Wählen Sie QUICK START aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken, und beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen.
2. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

MANUAL

In der Betriebsart MANUAL können Sie die Belastung mit Hilfe des Drehschalters verringern oder erhöhen. In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung mit dem Drehschalter reduziert oder erhöht werden.

1. Wählen Sie MANUAL aus.
2. Wählen Sie Ihren Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters aus: TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) oder ENERGY CONSUMPTION (Energieverbrauch). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie den Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 – 2000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie den Widerstand oder die Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie TARGET HR aus.
2. Geben Sie die Herzfrequenzstufe (80 – 220) für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Mit Hilfe des Drehschalters können Sie die Herzfrequenzstufe ändern (80 – 220). Während des Trainings können Sie Widerstand oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET EFFORT

Wenn Sie das Programm TARGET EFFORT auswählen, können Sie die gewünschte Leistung in Watt eingeben, d. h. die Tretleistung ist von den Pedalumdrehungen unabhängig. Die eingegebene Leistung kann auch während des Trainings geändert werden.

1. Wählen Sie TARGET EFFORT aus.
2. Geben Sie die Leistungsstufe (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen

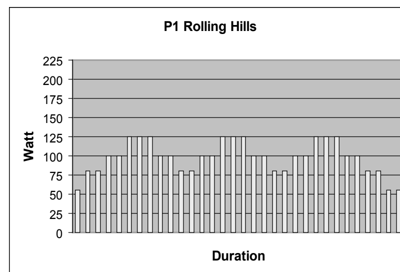
oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

PROGRAMS (TRAININGSPROFILE)

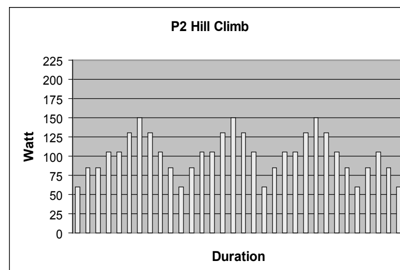
Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch

1. Wählen Sie PROGRAMS aus.
2. Wählen Sie ein Programm (1 – 10) mit Hilfe des Drehschalters aus. Die Profile P1 – P5 sind Leistungssteuerungsprogramme, während die Profile P6 – P10 Herzfrequenzprogramme sind, bei denen die Herzfrequenz gemessen werden muss. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit oder Strecke gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Zeit (10 – 180 Minuten) oder Strecke (3 – 100 km). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

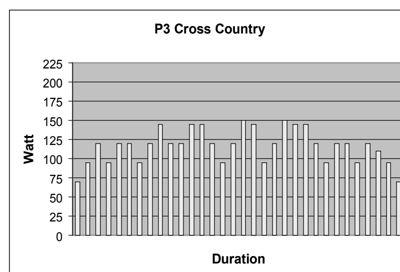
PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungtsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 98 W und die Höchstleistung 125 W.



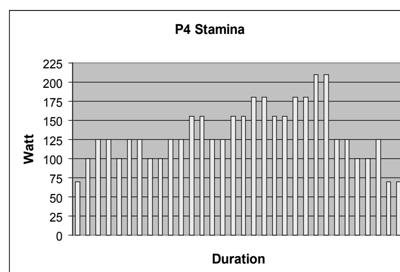
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 102 W und die Höchstleistung 150 W.



PROFIL P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 117 W und die Höchstleistung 150 W.

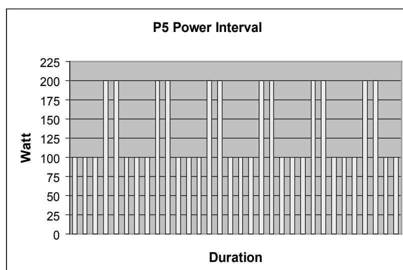


PROFIL P4. "Bergauf "-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 W und die Höchstleistung 210 W.

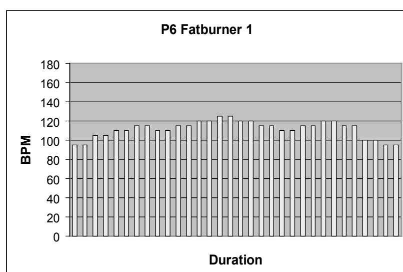


PROFIL P5. Regelmässig gestaltetes Leistungsin

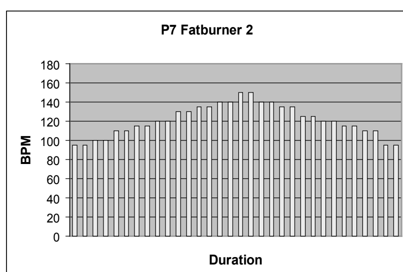
tervallprofil, bei dem der Unterschied zwischen Spitzen- und Grundleistungslevel klar erkennbar ist. Bei der vorprogrammierten Einstellung beträgt die durchschnittliche Leistung 138 W, die Spitzenleistung 200 W. Bitte beachten Sie, dass Sie bei diesem Profil Spitzen- und Basiswiderstand getrennt einstellen können.



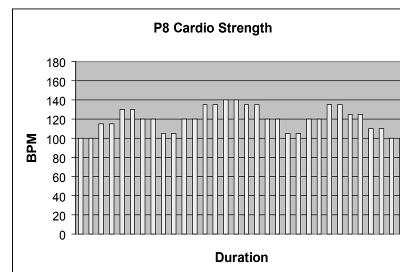
PROFIL P6. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.



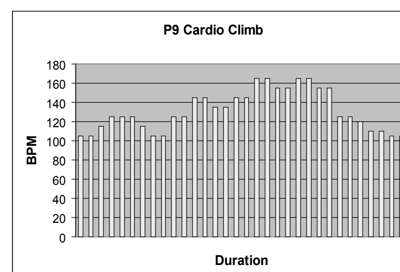
PROFIL P7. "Bergauf "-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.



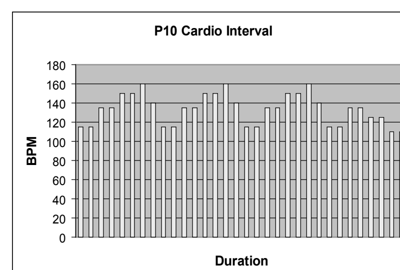
PROFIL P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.



PROFIL P9. "Bergauf "-Pulsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 170.



PROFIL P10. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.



T-TRAINER

Das T-TRAINER Programm ermöglicht, dass Sie kontrolliert durch sechs verschiedene Trainingsabschnitten mit Erholungsintervallen trainieren können. Zwischen den zweiminütigen Trainingsabschnitten gibt es Erholungsintervalle von einer Minute. Das Display zeigt die Trainingszeit, Trainingsgeschwindigkeit und dennoch die Muskelgruppen, welche der jeweilige Trainingsabschnitt am wirksamsten beeinflusst.

1. Wählen Sie T-Trainer aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken. Das Display zeigt jetzt irgendeinen von den sechs Trainingsabschnitten. Nach Vorstellung des Trainingsabschnittes zeigt das Display die

Herzfrequenz- und Widerstandswerte. Starten Sie das Training indem Sie die Anweisungen am Display folgen. Jeder der sechs Trainingsabschnitten dauert zwei Minuten.

2. Nach jedem Trainingsabschnitt stellt das Programm sich automatisch einen Erholungsabschnitt von einer Minut ein. Nach der Erholung stellt das Programm sich automatisch weiter zu dem folgenden Trainingsabschnitt ein.

3. Durch Drücken des Drehschalters können Sie das Gerät immer zu dem nächsten, entweder Trainings- oder Erholungsabschnitt einstellen.

4. Das T-TRAINER -Training durch Drücken der BACK/STOP Taste beenden, dabei das Display sich zurück zu der Startmenu einstellt.

Mit Hilfe des T-RIDE-Trainings wird eine Fahrradfahrt auf natürlichem Gelände simuliert. Während des Trainings können Sie die Gänge mit Hilfe des Drehschalters wechseln und das Höhenprofil beobachten.

T-RIDE

1. Wählen Sie T-RIDE aus.
2. Wählen Sie das Gelände aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie den Ausgangspunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
4. Geben Sie den Endpunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können die Gänge (1 – 4) mit Hilfe des Drehschalters wechseln. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Wenn Sie die Route abgefahren haben, erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

OWN TRAINING

Sie können maximal 100 eigene Trainingsprogramme erstellen und speichern.

SPEICHERUNG VON PROGRAMMEN

1. Beenden Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.
2. Wählen Sie SAVE AND EXIT aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie einen Namen für die Trainingseinheit ein, und bestätigen Sie ihn mit Hilfe des Drehschalters.

WICHTIG! Sie können nur Programme speichern, die länger als 10 Minuten dauern.

WICHTIG! Sie müssen einen Benutzernamen auswählen, um eine Trainingseinheit speichern zu können.

VERWENDEN GESPEICHERTER PROGRAMME

1. Wählen Sie OWN TRAINING aus.
2. Wählen Sie eine Trainingseinheit aus der Liste aus.
3. Wählen Sie das gewünschte Ausführungsverfahren aus:
  A) Wiederholen = wiederholen Sie das gleiche Training so, wie es abgespeichert ist.
  B) Bearbeiten = ändern Sie die Dauer des gespeicherten
  Trainings, bevor es aufgerufen wird.
  C) Race = treten Sie gegen das gespeicherte Trainingsergebnis an.
  ACHTUNG! Die Wettkampffunktion kann nur die in der Manual- Funktion erstellten Programmprofile verwenden. Bei diesen Profilen wird der Widerstand als Standarddrehmoment (Newtonmeter) angegeben.
4. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
  A) Wiederholen = Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
  B) Bearbeiten = Bestimmen Sie mit dem Drehschalter die Trainingsdauer (Geben Sie die Zeit ein, 10-180 Minuten). Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
  C) RACE = Verwenden Sie den Drehschalter, um den Wettkampfmodus zu aktivieren (TIME (Zeit): Strecke, die Sie in einem gegebenen Zeitraum abfahren können, oder DISTANCE (Strecke): Zeitraum, in dem Sie eine gegebene Strecke abfahren können), und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe des Drehschalters. Im Display wird ein zuvor gespeichertes Programm angezeigt. Betätigen Sie die Pedale, um den Wettkampf zu starten. Mit Hilfe der gestrichelten Linie im Display wird angezeigt, ob Sie vor oder hinter den Werten der Referenztrainingseinheit liegen. Bei dieser handelt es sich um die letzte Trainingseinheit, die in diesem Programm gespeichert wurde. Die Strecke im Vergleich zur zuvor gespeicherten Trainingseinheit wird ebenfalls angezeigt: Die zuvor gespeicherte Trainingseinheit wird mit einer vertikalen hellen gestrichelten Linie angezeigt, und Ihre Wettkampfleistung wird mit einer vertikalen dunklen gestrichelten Linie angezeigt.
5. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

FITNESS TEST

Beim Cockpit-Konditionstest handelt es sich um einen mehrstufigen Test. Der Test beginnt bei leichtem Widerstand, aber je nach gewählter Testform wächst der Widerstand gleichmäßig. Ein mehrstufiger Test ist eine sichere und zuverlässige Weise unterhalb der maximalen Beanspruchung um das physische Konditionsniveau zu testen. Der Test läuft weiter, bis dass das individuelle Zielpulsniveau der Testperson (85% des maximalen Pulsniveaus) erreicht ist. Der Test setzt die Verwendung eines Pulsmessgürtels voraus: das Cockpit verfolgt im Verlauf des Tests die Veränderungen des Pulsniveaus und berechnet auf Grund dessen die maximale Sauerstoffau fnahmefähigkeit der Testperson. Die maximale Sauers toffaufnahmefähigkeit ihrerseits ist die beste Methode das physische Konditionsniveau zu bestimmen. Im Anschluss an den Test werden von der Steuerung verschiedene Informationen zu Ihrer Fitness bereitgestellt: Beschreibung und Zahlenwerte (ml/kg/min).

VORBEREITUNG AUF DEN TEST

1. Stellen Sie sicher, dass zu Ihrem Benutzernamen aktuelle Daten vorhanden sind. Diese werden von der Steuerung als Grundlage für den Fitnesstest verwendet.
2. Wählen Sie FITNESS TEST aus.
3. Wählen Sie die für Sie geeignetste Fitnesskategorie mit Hilfe des Drehschalters aus:
- **A)** inaktiv = keine sportliche Betätigung, schwache physische Kondition
- **B)** aktiv = sportliche Betätigung, durchschnittliche oder gute physische Kondition
- **C)** Sportler = betreibt aktiv Sport, gute oder ausgezeichnete Kondition

4. Die Anzeige zeigt die der jeweiligen Fitness-Kategorie entsprechende Testform an.
- **A)** Stufendauer = Dauer der Leistungslevels während des Tests
- **B)** Erste Belastung = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
- **C)** Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen

5. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
6. Gegebenenfalls können Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters korrigieren. Bestätigen Sie die Einstellungen mit Hilfe des Drehschalters.
7. Sobald Sie die Herzfrequenz erreichen, die den Zielwert für diesen Test bildet, werden Sie über das Display informiert, dass Sie den Test beenden können. Starten Sie den Test, indem Sie den Drehschalter drücken.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen. Ihr Pulsdiagramm erscheint in der Anzeige als rote Kurve, die sich im Verlauf des Tests aktualisiert. Eine gestrichelte rote Linie markiert Ihr Zielpulsniveau.
2. Wenn Ihr Puls das Zielniveau erreicht hat, ertönt ein Signalton und in der Anzeige erscheint eine Benachrichtigung. Wir empfehlen Ihnen den Test an dieser Stelle zu beenden, aber falls Ihre Kondition hinreichend gut ist, können Sie den Test fortsetzen. Wenn Sie Ihr Zielpulsniveau richtig angegeben haben (bzw. wenn Sie Ihr maximales Pulsniveau hinlänglich genau ermittelt haben), verbessert eine Fortsetzung des Tests dessen Genauigkeit nicht weiter. Falls Sie eine zu hohe maximale Herzfrequenz eingeben, wird Ihre Fitness vom System überschätzt. Sollten Sie eine zu geringe maximale Herzfrequenz eingeben, wird gleichermaßen Ihre Fitness vom System unterschätzt.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, oder halten Sie die Tretbewegung an, um den Test zu beenden, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben.
Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:
- **A)** aerobe Fitness = eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus in dem Leistungsbereich, den Sie am häufigsten benutzen, und die am besten den Zustand Ihrer physischen gesundheitlichen Kondition wiedergibt.
- **B)** MET-Wert = eine Zahl, die angibt, um welches Vielfache die Sauerstoffaufnahmefähigkeit Ihres Organismus gesteigert werden kann im Vergleich zum völligen Ruhezustand.
- **C)** ml/kg/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Milliliter Sauerstoff in der Minute pro Kilogramm jeweiliges
Körpergewicht Ihr Organismus aufnehmen kann.
- **D)** l/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Liter Sauerstoff pro Minute Ihr Organismus aufnehmen kann. Im Unterschied zum vorigen Wert wird hierbei das Körpergewicht nicht berücksichtigt.
- **E)** Wmax = eine Bewertung Ihres maximalen Leistungsniveaus gemessen in Watt.
- **F)** W/kg = das Verhältnis zwischen Ihrem maximalen Leistungsniveau und Ihrem Gewicht.

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51

25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Crosstrainer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das C65 ist mit Transporträder versehen. Um Schäden zu vermeiden, das C65 nach folgenden Anweisungen transportieren:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.

Um das C65 zu transportieren braucht man zwei Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

TECHNISCHE DATEN

Länge .... 183 cm
Breite .... 70 cm
Höhe.. 170 cm
Gewicht .... 71 kg

Das C65 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitstandards (Class A, EN-957, Teil 1 und 9). Die Präzision der Leistungsmessung wird während Fabrikation mit einem Dynamometer versichert. Die Rechnung der Trainingsleistung beruht sich auf die Drehungsgeschwindigkeit und das Moment.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
- Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

AVERTISSEMENT LIÉ AUX APPAREILS

FONCTIONNANT SUR COURANT ÉLECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). ATTENTION ! L'appareil doit être branché sur une prise de terre. N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

1. L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.

2. Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive est susceptible de se produire, pouvant entrainer un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

3. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.

4. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.

5. Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.

6. Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.

7. Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

A NOTER LORS DE L'ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

Otez l'appareil de l'emballage. Vous trouverez les instructions d'assemblage détaillées au dos de ce manuel ; veuillez les suivre dans l'ordre indiqué.

Avant de commencer, vérifiez le contenu de l'emballage. S'il vous manque une pièce, contactez votre revendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce manuel. Les accessoires matériels sont marqués d'une * dans la liste des pièces détachées. Les directions droite, gauche, avant et arrière sont définies par rapport à la position d'exercice. Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple. Il faut être à deux pour assembler l'appareil.

L'emballage renferme un sachet de silicate pour absorber l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le jeter après avoir déballé l'appareil. Conservez au moin 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Nous recommandons également d'ouvrir l'emballage et d'assembler le produit sur une base protectrice.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler " la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobie est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffl er. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d 'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidionne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Commencer l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu,selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant. Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fi n d'exercice, diminuer progressivement la résistance.

Ne pas oublier de pratiquer des élongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifi e le coeur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs C65 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

MESURE DU POULS (VERSION HGP)

La mesure des pulsations sur le C65 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au

moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF • 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR



FONCTIONS

1. BACK/STOP (RETOUR/STOP)
Le bouton BACK/STOP permet de revenir au menu principal et, pendant une séance d'entraînement, de mettre fin à l'entraînement ou d'effectuer des pauses.

2. ZOOM
Zoom sur l'écran graphique d'affichage du profil durant l'entraînement. Appuyer sur la touche ZOOM permet d'agrandir l'image du profil sur l'écran (agrandissement deux, quatre, huit et seize fois), au bout de la cinquième pression, l'image du profil revient à sa taille initiale.

3. TRAINING (ENTRAÎNEMENT)
Le bouton TRAINING permet d'ouvrir le menu TRAINING. Le menu TRAINING comprend les programmes suivants : QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING et FITNESS TEST.

4. USER (UTILISATEUR)
Le bouton USER permet d'ouvrir le menu USER. Le menu USER comprend les fonctions suivantes : CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS et USER LOG.

5. BOUTON CENTRAL DE SELECTION
Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
A) Par rotation Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers le bas ou la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers le haut ou la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.
B) Par pression Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant. Pendant l'entraînement, vous pouvez valider la fonction qui s'affiche dans la partie centrale inférieure de l'écran.

ECRAN

Au cours de la séance, vous pouvez visualiser les valeurs d'entraînement suivantes sur la gauche de l'écran : durée, distance, énergie dépensée, effort, vitesse de pédalage (RPM), pouls et vitesse.

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route dès que l'appareil est mis sous tension, puis en pédalant ou en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Un témoin de mise en route s'allume sur le compteur. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

Des messages de conseil s'affichent à l'écran. Ils sont précédés par la lettre i sur un fond blanc. Vous pouvez supprimer cet affichage en appuyant sur le bouton central de sélection.

Cet équipement (C65 / 2nd Generation) est compatible avec le logiciel T-Ware™ qui teste et gère votre condition physique. Vous pouvez utiliser ce logiciel en installant le CD rom sur votre ordinateur et en connectant le compteur à l'ordinateur avec le câble joint USB. Adressez-vous à www.tunturi.com pour plus d'informations.

MENU USER

Vous accédez au menu USER en appuyant sur le bouton USER. Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course.

Lorsque vous choisissez un nom d'utilisateur, vous avez la possibilité d'enregistrer votre séance d'entraînement et d'afficher votre pouls dans différentes couleurs, selon sa fréquence. Une fois

votre nom d'utilisateur créé ou sélectionné, il s'affiche dans l'angle supérieur droit de l'écran. Vous pouvez également vous entraîner sans nom d'utilisateur. Dans ce cas, aucun nom d'utilisateur n'est affiché et les valeurs par défaut (45 ans, 70 kg, homme) servent de référence durant votre séance d'entraînement. Vous pouvez enregistrer les données personnelles de 20 utilisateurs maximum.

IMPORTANT ! Si vous souhaitez visualiser les séances d'entraînement personnelles enregistrées dans votre USER LOG (JOURNAL DE L'UTILISATEUR), n'oubliez pas de sélectionner votre nom d'utilisateur.
Vous pouvez également sélectionner votre nom d'utilisateur au cours de votre entraînement en appuyant sur le bouton USER puis en choisissant le nom correspondant. La séance ne sera pas interrompue. Une fois votre nom d'utilisateur sélectionné, vous pouvez revenir aux données relatives à la séance en cours en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

IMPORTANT ! Pour enregistrer votre séance d'entraînement, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

CREATE USER (CRÉER UN UTILISATEUR)
Pour créer un utilisateur :
1. Appuyez sur le bouton USER. Le menu USER apparaît.
2. Sélectionnez CREATE USER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez une langue en tournant le bouton central de sélection, puis validez en appuyant sur ce bouton.
4. Entrez votre nom. Déplacez-vous d'une lettre à l'autre en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Une fois votre nom entré, sélectionnez OK et appuyez sur le bouton central de sélection.
5. Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), ou les correspondances en mesures impériales Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Effectuez votre sélection en tournant le bouton central de sélection, puis validez-la en appuyant sur ce bouton. Vous passez alors directement à la configuration suivante.
6. Sélectionnez le mode d'affichage des valeurs préréglées. COUNT DOWN permet d'afficher les valeurs décroissantes à partir de celle de votre objectif jusqu'à 0. COUNT UP permet d'afficher les valeurs croissantes à partir de 0 et jusqu'à celle de votre objectif. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Vous passez alors à la configuration suivante.
7. Sélectionnez votre sexe en tournant le bouton central. Validez votre sélection.
8. Entrez votre âge. Validez votre sélection.
9. Entrez votre taille. Validez votre sélection.
10. Entrez votre poids. Validez votre sélection.
11. Entrez votre pouls maximum. Le compteur calcule votre pouls maximum en utilisant la formule 220 - âge. Si vous connaissez la valeur exacte de votre pouls maximum, réajustez le résultat du calcul du compteur.
12. Entrez votre seuil anaérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil anaérobie (80 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil anaérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.
13. Entrez votre seuil aérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil aérobie (60 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil aérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.

IMPORTANT ! Le compteur peut enregistrer jusqu'à 20 noms d'utilisateur à la fois.

SELECT/CHANGE USER (SÉLECTIONNER UN UTILISATEUR/CHANGER D'UTILISATEUR)
Une fois votre nom d'utilisateur créé, sélectionnez-le au début de votre séance d'entraînement en choisissant SELECT/CHANGE USER, puis validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

EDIT USER (MODIFIER UN UTILISATEUR)
Sélectionnez EDIT USER pour modifier vos données utilisateur.

DELETE USER (SUPPRIMER UN UTILISATEUR)
Sélectionnez DELETE USER pour supprimer des utilisateurs. Activez le nom d'utilisateur à supprimer, puis sélectionnez DELETE USER. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

SETTINGS (CONFIGURATION)
Sélectionnez SETTINGS pour mettre à jour la version du micrologiciel du compteur, régler le contraste de l'écran, visualiser l'ensemble des valeurs de l'équipement et activer ou désactiver le bouton son.

USER LOG (JOURNAL DE L'UTILISATEUR)
Sélectionnez USER LOG pour visualiser les données d'entraînement de l'utilisateur sélectionné. Vous pouvez afficher soit les données de la dernière séance, soit un récapitulatif de l'ensemble des séances de cet utilisateur. Vous pouvez quitter cet affichage en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

MENU TRAINING

Vous accédez au menu TRAINING en appuyant sur le bouton TRAINING. Dans le menu TRAINING, vous pouvez sélectionner l'une des sessions d'entraînement suivantes en appuyant sur le bouton central de sélection :

QUICK START

La sélection de démarrage rapide vous permet d'accéder directement à l'exercice

1. Sélectionnez QUICK START. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection et démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler.

2. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-58 Nm) à l'aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

MANUAL (MODE MANUEL)

La sélection MANUAL permet d'augmenter ou de diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection pendant l'exercice. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.

1. Sélectionnez MANUAL.
2. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez vos objectifs pour la séance : durée, distance ou énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-2000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-58 Nm) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

TARGET HR

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Sélectionnez votre TARGET HR (PROGRAMME POULS CONSTANT).
2. Sélectionnez le niveau de pouls (80-220) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (200-8000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez modifier le pouls (80-220) à l'aide du bouton central de sélection. Pendant l'entraînement, vous avez la possibilité d'afficher la résistance ou le pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

TARGET EFFORT (PUISSANCE CONSTANTE)

En sélectionnant le programme TARGET EFFORT, vous pouvez vous entraîner à un niveau de puissance constant en watts, c'est-à-dire que l'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage. Il est également possible de modifier la valeur de puissance préréglée pendant la session d'entraînement.

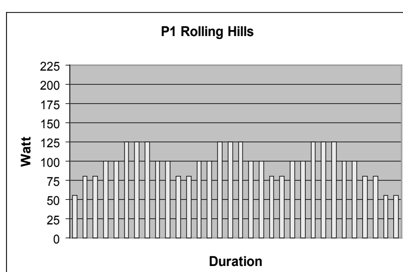
1. Sélectionnez TARGET EFFORT.
2. Sélectionnez le niveau de puissance (20-600 W) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (200-8000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (20-600 W) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

PROGRAMS (PROFILS PREPROGRAMMES)

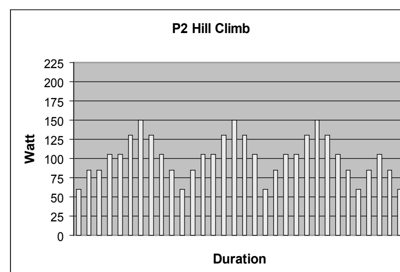
L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La sélection PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

1. Sélectionnez PROGRAMS.
2. Sélectionnez un programme (1-10) en tournant le bouton central de sélection. Les profils P1-P5 sont des programmes de contrôle de puissance et les profils P6-P10 des programmes d'objectif de pouls nécessitant la mesure du pouls. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps ou en distance. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central de sélection : réglez la durée (10-180 minutes) ou la distance (3-100 km). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre programme en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

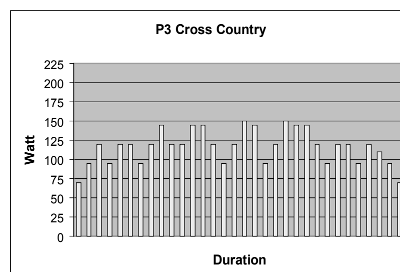
PROFIL P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 98 watts, la puissance maximale est 125 watts.



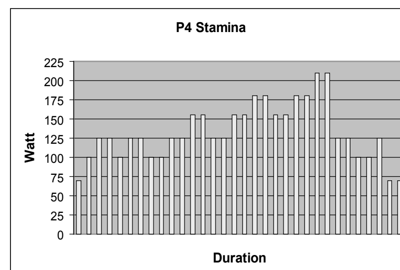
PROFIL P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 102 watts, la puissance maximale est 150 watts.



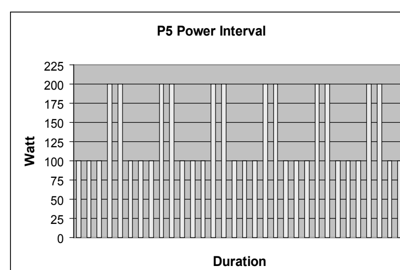
PROFIL P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 117 watts, la puissance maximale est 150 watts.



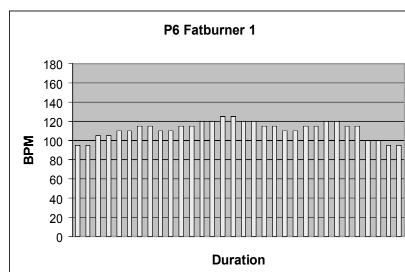
PROFIL P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.



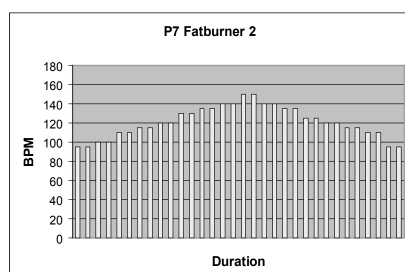
PROFIL P5. Profil à intervalle de puissance régulier dans lequel la différence est marquée entre les pics et le niveau de puissance de base. Avec les profils préprogrammés, la puissance moyenne est de 138 W, le pic est à 200 W. Noter que dans ce profil, il est possible d'échelonner séparément les pics et la résistance de base.



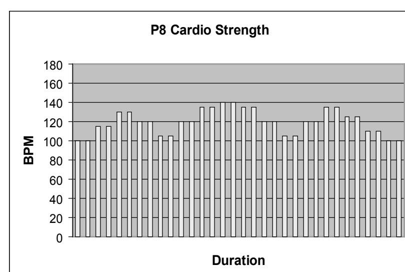
PROFIL P6. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 112, la pouls maximale est 125.



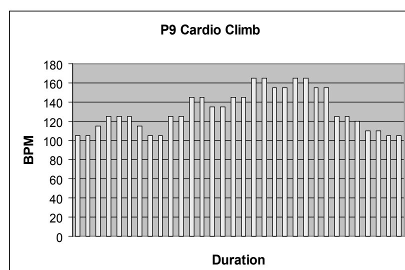
PROFIL P7. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 121, la pouls maximale est 150.



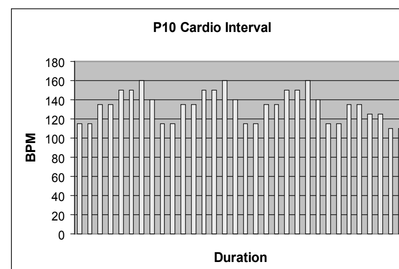
PROFIL P8. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 120, la pouls maximale est 140.



PROFIL P9. Profil cardiaque en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 131, la pouls maximale est 170.



PROFIL P10. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 133, la pouls maximale est 160.



T-TRAINER

Le programme T-TRAINER, vous permet de vous exercer de manière guidée avec six différents programmes de type intervallaires. Les séquences d'entraînement de deux minutes sont entrecoupées par des phases d'une minute de récupération. L'écran du compteur indique le type d'exercice, la durée, la vitesse d'entraînement ainsi que le groupe de muscles sur lesquels cet exercice agit le plus efficacement.

1. Sélectionnez T-TRAINER. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. L'un des six types d'exercice s'affiche sur l'écran. Après la présentation du mode d'exercice, l'écran affiche les valeurs cardiaques et de résistance. Commencer l'exercice en suivant les instructions de l'écran. Chaque exercice dure deux minutes.

2. Le programme passe automatiquement en phase de récupération d'une minute. Une fois la phase de récupération achevée, le programme passe automatiquement à l'exercice suivant.

3. En appuyant sur le bouton central de sélection, vous passez à chaque fois à la phase suivante, soit un exercice, soit une phase de récupération

4. Arrêter le programme T-TRAINER en appuyant sur la touche BACK/STOP (RETOUR/STOP), ce qui vous ramène au menu de démarrage.

T-RIDE (ENTRAÎNEMENT SUR TERRAIN RÉEL)

Le programme T-RIDE TRAINING permet de simuler un entraînement sur terrain réel. Au cours de l'entraînement, vous pouvez changer de vitesse à l'aide du bouton central de sélection et visualiser la pente.

1. Sélectionnez T-RIDE.
2. Sélectionnez le terrain et validez votre sélection.
3. Réglez l'heure de début de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
4. Réglez l'heure de fin de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en

commençant à pédaler. Vous pouvez changer de vitesse (1-4) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la pente ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois la distance effectuée, le compteur émet un bip et la séance d'entraînement prend fin.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

OWN TRAINING (ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ)

Vous pouvez créer et enregistrer jusqu'à 100 programmes d'entraînement sur le compteur.

ENREGISTRER UN PROGRAMME

1. Mettez fin à votre séance d'exercice à l'aide du bouton BACK/STOP.
2. Sélectionnez SAVE AND EXIT, puis validez votre sélection.
3. Donnez un titre à la séance d'entraînement et validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

IMPORTANT ! Vous pouvez uniquement enregistrer les programmes d'une durée supérieure à 10 minutes.

IMPORTANT ! Pour enregistrer une séance d'exercice, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

UTILISER DES PROGRAMMES ENREGISTRES

1. Sélectionnez OWN TRAINING.
2. Sélectionnez une séance d'entraînement dans la liste.
3. Sélectionnez la méthode d'exécution souhaitée :
Recourir = répète l'exercice comme il a été enregistré
Modifier = édite la durée de l'exercice avant l'utilisation
Course = compétition contre les résultats du profil enregistré. IMPORTANT ! La fonction Course ne peut utiliser que des profils enregistrés en mode manuel. Avec de tels profils, la résistance est exprimée en Nm.

A) Recourir = commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
B) Modifier = sélectionner avec les touches flèche la durée en temps de l'exercice (Régler la durée, 10 – 180 minutes). Commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
C) Race (Course) = compétition contre les resultats du profil enregistré. IMPORTANT ! La fonction Race ne peut utiliser que des profils enregistrés en mode manuel. Avec de tels profils, la résistance est exprimée en Nm.

4. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

A) Recourir = commencer l'exercice en pédalant Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
B) Modifier = sélectionner avec les touches flèche la durée en temps de l'exercice (Régler la durée, 10 – 180 minutes). Commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
C) Race (course) = A l'aide du bouton central de sélection, sélectionnez le mode course (time (temps) : distance que vous pouvez couvrir en un temps donné; ou distance : rapidité avec laquelle vous pouvez couvrir une distance donnée), puis validez votre sélection à l'aide du bouton central de sélection. Un programme précédemment enregistré s'affiche à l'écran. Démarrez votre course en commençant à pédaler. La bande d'information à l'écran indique si vous êtes en retard ou en avance sur la séance de référence, c'est-à-dire la dernière séance enregistrée sur ce programme. La distance par rapport à la dernière séance enregistrée s'affiche également : la dernière séance enregistrée s'affiche sur une bande verticale clair et votre puissance actuelle sur une bande verticale noire.

5. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

FITNESS TEST (TEST DE FITNESS)

Le test de forme physique du compteur est un test à plusieurs échelons. Le test commence avec une résistance modérée, puis, en fonction du test sélectionné, la résistance augmente régulièrement. Le test à plusieurs échelons est sécuritaire, c'est une méthode submaximale fiable de test de condition physique. Le test continue jusqu'à ce que le rythme cardiaque souhaité de la personne à tester soit atteint (85% du niveau cardiaque maximal). Le test nécessite l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Durant le test, le compteur suit les changements de rythme cardiaque et, sur cette base, évalue le pouvoir d'absorption d'oxygène de la personne. La capacité d'absorption d'oxygène maximale est le meilleur moyen d'évaluer la condition physique d'une personne. À la fin du test, le compteur affiche une évaluation polyvalente de votre niveau de forme physique. Après le test, le compteur affiche plusieurs informations sur votre condition physique : une description et une valeur chiffrée (ml/kg/min).

PREPARER LE TEST

1. Vérifiez que les données associées à votre nom d'utilisateur sont à jour, car le compteur les utilise comme référence pour le test de fitness.
2. Sélectionnez FITNESS TEST.
3. A l'aide du bouton central de sélection,

sélectionnez la condition physique qui vous convient le mieux :
inactif = ne pratique pas d'exercice, faible condition physique
actif = fait de l'exercice, condition physique moyenne ou
bonne
athlétique = pratique de l'exercice activement, condition
physique bonne ou excellente
4. L'écran indique un modèle de test correspondant au niveau de condition physique
Intervalles = durée des niveaux de puissance durant le test
Paliers = niveau de puissance du plateau (un certain nombre de watts); il y a plusieurs échelons dans le test
Demarrage = niveau de puissance de démarrage du test
5. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
6. Si nécessaire, vous pouvez réajuster votre objectif de pouls à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection à l'aide du bouton central de sélection.
7. Un message à l'écran vous indique que vous pouvez arrêter le test une fois votre objectif de pouls atteint. Démarrez le test en appuyant sur le bouton central de sélection.

RÉALISATION DU TEST
1. L'écran affiche le modèle d'échelon de test sélectionné. Démarrer le test en pédalant. La courbe de votre rythme cardiaque est représentée sur l'écran par une courbe rouge qui progresse avec l'avancement du test. Le niveau cardiaque souhaité est indiqué par des traits pointillés rouges.
2. Lorsque votre rythme cardiaque atteint le niveau souhaité, le compteur émet un signal sonore et un message apparaît sur l'écran. Nous recommandons d'arrêter le test à ce niveau, mais si votre condition physique est suffisamment bonne, vous pouvez continuer le test. Si le niveau cardiaque souhaité a été correctement paramétré (c-à-d si vous avez donné des indications suffisamment précises sur votre niveau de rythme cardiaque maximal), continuer le test n'améliorera en rien sa précision. Si vous surestimez votre pouls maximum, votre condition physique sera surestimée. De même, si vous sous-estimez votre pouls maximum, votre condition physique sera sous-estimée.
3. Pour mettre fin au test une fois l'objectif de pouls atteint, appuyez sur le bouton BACK/STOP ou cessez de pédaler. Le compteur affiche alors le résultat du test.

A) capacité aérobique = estimation de votre niveau de forme physique au niveau de puissance le plus souvent utilisé et qui indique au mieux votre état de santé physique.
B) valeur MET = nombre indiquant le coefficient théorique d'augmentation de la capacité d'absorption d'oxygène comparativement à une situation de repos totale.
C) ml/kg/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en millilitres d'oxygène, par minute et par kilo de poids.
D) l/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en litres d'oxygène par minute. La différence avec la valeur précédente est que ce chiffre ne prend pas le poids de la personne en considération.
E) Wmax = évaluation du niveau de performance maximale en watts.
F) W/kg = proportion entre le niveau de performance maximal et le poids de l'individu.

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MAINTENANCE

L'appareil ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

• Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
• N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

• Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!
• Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affi chage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Le C65 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le C65 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.

Deux adultes sont nécessaires pour déplacer l'équipement. Placez-vous à l'avant de l'équipement, des deux côtés de l'appareil et attrapez fermement les poignées, Soulevez l'appareil de manière à ce que la partie arrière bascule sur les roulettes de transport. Déplacez l'appareil sur les roulettes de transport puis reposez-le au sol doucement. Placez une protection sous l'appareil.

Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur ....183 cm
Hauteur ....70 cm
Largeur ....170 cm
Poids ....71 kg

LC65 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

C65 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision A. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw crosstrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw crosstrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down langzaam peddelen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
• Pak bij het op- en afstappen de vaste handsteun vast.
• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
• Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
• De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
• Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

OPMERKING OVER VEILIGHEID BIJ UNITS MET ELEKTRISCHE STROOMTOEVOER

Voordat het apparaat wordt aangesloten op het elektriciteitsnetwerk moet u ervoor zorgen dat het plaatselijke voltage past bij het voltage dat staat aangegeven op de typeplaat: het apparaat werkt op 230 V of 115 V (Noord-Amerikaanse versie). BELANGRIJK! Het apparaat moet worden aangesloten op een geaarde wandcontactdoos. Gebruik geen verlengsnoeren bij het aansluiten van de apparatuur op het elektriciteitsnetwerk. Schakel altijd de stroom uit en verwijder de stekker van het apparaat altijd onmiddellijk na het trainen uit het stopcontact!

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of verwondingen bij mensen te beperken:

1. De apparatuur mag nooit onbemand worden achtergelaten als deze is aangesloten op het elektriciteitsnetwerk. Verwijder de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt, vóór het uitvoeren van onderhoudswerkzaamheden of reparaties en wanneer het apparaat wordt verplaatst.

2. Gebruik het apparaat niet als dit is afgedekt

onder een deken of ander brandbaar materiaal. Dit kan oververhitting en brand, elektrische schokken of verwondingen veroorzaken.

3. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron, of gebruik het apparaat niet als er enige sprake is van beschadiging van het elektriciteitssnoer of het apparaat zelf.

4. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron of gebruik het apparaat niet in de buitenlucht of op vochtige locaties.

5. Houd het elektriciteitssnoer uit de buurt van hete voorwerpen.

6. Laat het elektriciteitssnoer niet onder het tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het snoer. Zorg er ook voor dat het snoer niet onder het apparaat door loopt.

7. Maak geen aanpassingen aan het snoer (bijvoorbeeld verlengen) tussen de transformator en het apparaat.

OPMERKING OVER HET MONTEREN VAN HET APPARAAT

Begin met het uitpakken van de apparatuur. De gedetailleerde montage-instructies vindt u achter in deze gids. Volg de instructies in de volgorde die wordt aangegeven.

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een * in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

WELKOM IN DE WERELD VAN

TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi crosstrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website **WWW. TUNTURI.NL.**

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fi etstrainer is een uitstekende aérobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aérobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fi t lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AFTEVALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

TRAININGS NIVEAU

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De C65 hebben een ingebouwde hartslagontvanger. De hartslag borstband is als accessoire verkrijgbaar bij uw Tunturi dealer.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het peddelen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER • 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE • 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE • 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wieècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

MONITOR



TOETSEN

1. BACK/STOP
Gebruik de knop BACK/STOP om terug te keren in het hoofdmenu. Tijdens de training kunt u uw trainingssessie stoppen of onderbreken door op de knop BACK/STOP te drukken.

2. ZOOM
Weergave van het grafisch profiel tijdens de training. Als u op de ZOOM-toets drukt, wordt het profiel op het display groter (2x, 4x, 8x en 16x vergroting). Als u vijf keer op deze knop drukt, komt het profiel weer in zijn oorspronkelijke afmeting op het display.

3. TRAINING
Gebruik de knop TRAINING om het menu TRAINING te openen. Het menu TRAINING bevat de volgende trainingsprogramma's: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING en FITNESS TEST.

4. USER
Druk op de knop USER om het menu USER te openen. Het menu USER bevat de volgende functies: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS en USER LOG.

5. KEUZEWIEL
U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:
A) Draaien aan het wiel. Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u menu's omlaag of naar rechts schuiven en waarden of de weerstand vergroten. Door het wiel linksom te draaien kunt u menu's omhoog of naar links schuiven en waarden of de weerstand verkleinen.
B) Het wiel indrukken. Door het wiel in te drukken kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien. Tijdens de training kunt u de functie accepteren die onderaan in het midden van het display wordt weergegeven.

DISPLAY

Tijdens de training wordt links in het display de volgende informatie weergegeven: tijd, afstand, energieverbruik, inspanning, omw/min, hartslag en snelheid.

MONITORFUNCTIES

De monitor wordt actief wanneer het toestel op de elektricteit wordt aangesloten en u daarna begint te fietsen of op een willekeurige toets drukt. Op de monitor verschijnt dan het Menu TRAINING. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

Op het display worden adviezen weergegeven. Ze worden voorafgegaan door de letter "i" op een witte achtergrond. U kunt deze berichten wissen op het display door het keuzewiel in te drukken.

Deze trainer (C65 / 2nd Generation) is geschikt voor het gebruik van de T-Ware™ fitness test- en conditie programma. U kunt gebruik maken van deze software op uw PC door middel van het aansluiten van de trainer met een USB kabel (USB aansluiting aan de achterkant van de monitor). Informatie betreffende het T-Ware™ kunt U en Tunturi's website www.tunturi.com vinden.

MENU USER

U opent het menu USER door op de knop USER te drukken. Wij adviseren u om een gebruikerscode te kiezen en uw persoonlijke gegevens op te slaan. Deze informatie wordt o.a. gebruikt bij het schatten van uw persoonlijke calorieverbruik. Verder kunt u instellen met welke meeteenheden het toestel moet werken en de totaalwaarden van het toestel bekijken.

Als u een gebruikersnaam kiest, kunt u uw trainingssessie opslaan en uw hartslag in verschillende kleuren laten weergeven wanneer uw training is afgestemd op uw hartslag. Als u een gebruikersnaam hebt ingevoerd of een bestaande gebruikersnaam hebt gekozen, wordt deze in de rechterbovenhoek van het display weergegeven. U kunt ook zonder gebruikersnaam trainen. Als u dit doet, wordt geen gebruikersnaam in de rechterbovenhoek van het display weergegeven en worden de standaardinstellingen (45 jaar, 70 kg, man) gebruikt voor uw trainingssessie. U kunt gegevens voor maximaal 20 verschillende gebruikers opslaan.

BELANGRIJK! Als u uw persoonlijke trainingssessies wilt weergeven die zijn opgeslagen in het gebruikerslogboek, dient u altijd uw eigen gebruikersnaam te kiezen. U kunt ook tijdens het trainen beginnen met het gebruiken van een gebruikersnaam door op de knop USER te drukken en vervolgens uw eigen gebruikersnaam te kiezen. Uw trainingssessie wordt dan niet onderbroken. Nadat u uw gebruikersnaam hebt gekozen, kunt u opnieuw de informatie over de training weergeven door op de knop BACK/STOP te drukken.

BELANGRIJK! Om uw trainingsessie te kunnen opslaan, dient u een gebruikersnaam te kiezen.

CREATE USER
U voegt als volgt een gebruiker toe:
1. Druk op de knop USER. Het menu USER wordt geopend.
2. Kies de optie CREATE USER door het aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies een taal door aan het keuzewiel te draaien en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Voer uw naam in. Selecteer letters door aan het keuzewiel te draaien. Bevestig de geselecteerde letter door het keuzewiel in te drukken. Kies OK nadat u uw naam hebt ingevoerd en druk vervolgens het keuzewiel in.
5. Kies de maateenheden die u wilt gebruiken. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) of de overeenkomstige Engelse eenheden Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Maak uw keuze door aan het keuzewiel te draaien en bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan

automatisch naar de volgende instelling geleid.
6. Selecteer de weergave van de streefwaarde voor de ingestelde waarden. COUNT DOWN - de waarden aflopend van uw streefwaarde naar nul weergeven. COUNT UP - de waarden oplopend weergeven in de richting van uw streefwaarde. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan naar de volgende instelling geleid.
7. Stel uw geslacht in door aan het keuzewieltje te draaien. Bevestig uw invoer.
8. Stel uw leeftijd in. Bevestig uw invoer.
9. Stel uw lengte in. Bevestig uw invoer.
10. Stel uw gewicht in. Bevestig uw invoer.
11. Stel uw maximale hartslag in. De meter berekent uw geschatte maximale hartslag aan de hand van de formule: 220 - leeftijd. Als u uw exacte maximale hartslag kent, kunt u de geschatte maximale hartslag van de meter wijzigen.
12. Uw anaërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (80% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte anaërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.
13. De aërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (60% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte aërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.

BELANGRIJK! De meter kan maximaal 20 gebruikersnamen tegelijk opslaan.

SELECT/CHANGE USER
Als u voor uzelf een gebruikersnaam hebt ingevoerd, kiest u deze aan het begin van uw trainingssessie door SELECT/CHANGE USER te selecteren en uw keuze bevestigen met het keuzewiel.

EDIT USER
Door EDIT USER te kiezen kunt u uw gebruikersgegevens wijzigen.

DELETE USER
Door DELETE USER te kiezen kunt u gebruikers verwijderen. Activeer de gebruikersnaam die u wit verwijderen en kies vervolgens DELETE USER. Bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken.

SETTINGS
Door SETTINGS te selecteren kunt u de firmware van de meter updaten, het contrast van het display instellen, de totale waarden van de cyclus weergeven en de knoptonen in of uitschakelen.

USER LOG
Door de optie USER LOG te kiezen, kunt u informatie over de training van de geselecteerde gebruiker weergeven. U kunt informatie over de meest recente trainingssessie of een samenvatting van alle trainingssessies van de gebruiker weergeven. U verlaat de weergave van deze informatie door op BACK/STOP te drukken.

MENU TRAINING

U opent het menu TRAINING door op de knop TRAINING te drukken. Vanuit het menu TRAINING kunt u een van de volgende trainingssessies kiezen door het keuzewiel in te drukken:

QUICK START

Met Snelstart begint u gelijk met de MANUAL-training, zonder gebruikersinstellingen.

1. Kies QUICK START. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken en begin uw trainingssessie.
2. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel.
3. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

MANUAL

Met deze optie kunt u uw inspanningsniveau tijdens de training instellen met het keuzewiel.

1. Kies MANUAL.
2. Kies met het keuzewiel uw streefwaarde voor de sessie: tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-2000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
5. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
6. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Kies de streefwaarde voor uw hartslag bij TARGET HR.

2. Stel de hartslag (80-220) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. Met het keuzewiel kunt u de hartslag (80-220) wijzigen. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET EFFORT

Door het programma TARGET EFFORT te kiezen, kunt u de gewenste inspanningswaarde in watt instellen. Hierbij wordt de inspanning om de pedalen te bewegen onafhankelijk van de pedaalslagen. De ingestelde inspanningswaarde kan ook tijdens de training worden gewijzigd.

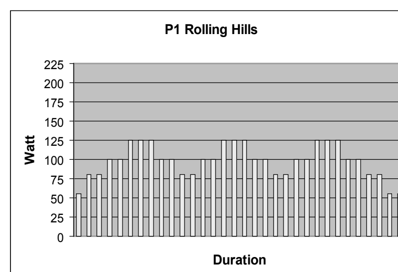
1. Kies TARGET EFFORT.
2. Stel het inspanningsniveau (20-600 W) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (20-600 W) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

PROGRAMS

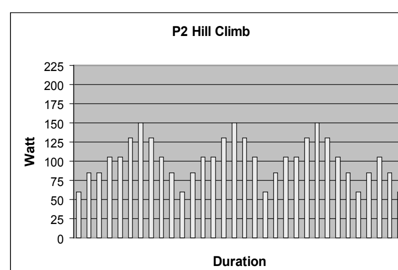
Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

1. Kies PROGRAMS.
2. Kies een programma met het keuzewiel. De profielen P1 t/m P5 zijn wattgeregelde programma's en P6 t/m P10 zijn hartslagprogramma's die hartslagmeting vereisen. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd of afstand. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten) of afstand (3-100 km). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Start het programma door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

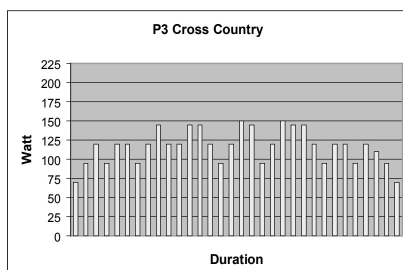
PROFIEL P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de instestelde waarden het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 98 watt, de piek inspanning is 125 watt.



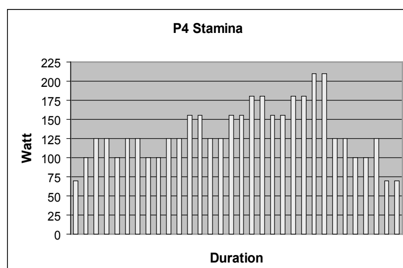
PROFIEL P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 102 watt, de piek inspanning is 150 watt.



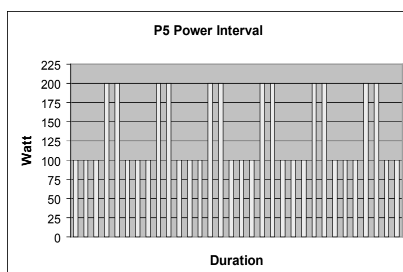
PROFIEL P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 117 watt, de piek inspanning is 150 watt.



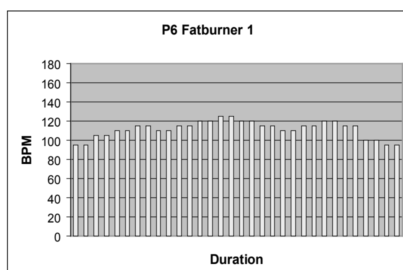
PROFIEL P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 watt, de piek inspanning is 210 watt.



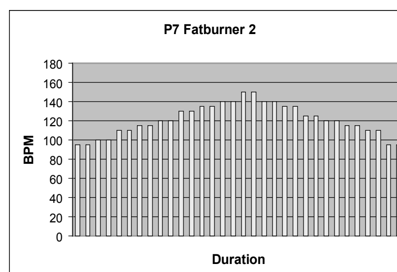
PROFIEL P5. Regelmatig intensief intervalprofiel, met duidelijk te onderscheiden piek- en basisvermogen. De standaardinstelling van het vermogen is 138 W, piekvermogen 200 W. Let op, in dit profiel kunt u apart overschakelen tussen piek- en basisweerstanden.



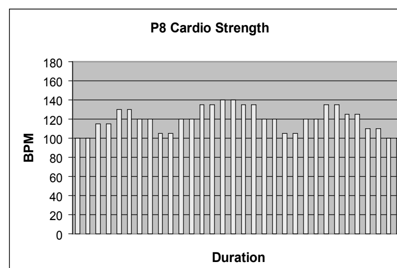
PROFIEL P6. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.



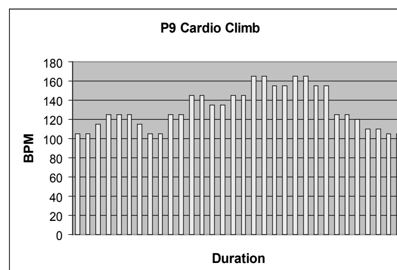
PROFIEL P7. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.



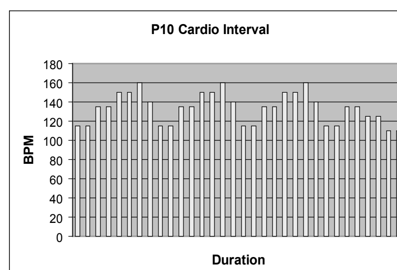
PROFIEL P8. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.



PROFIEL P9. Bergop-hartslagprofiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 131, de piek hartslag is 170.



PROFIEL P10. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 133, de piek hartslag is 160.



T-TRAINER

Met het T-TRAINER-programma kunt u trainen met zes verschillende voorgeprogrammeerde trainingsmodellen met pauzes. Na een trainingsperiode van twee minuten is er cooldownfase van een minuut. Het monitordisplay toont de prestatie, tijd, trainingssnelheid alsmede de spiergroepen waarop de betreffende training het meest effect heeft.

1. Kies T-TRAINER. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. Op het display verschijnt een van de zes trainingsmodellen. Hierna verschijnt het display dat het hartslag- en weerstandsniveau aangeeft. Begin de training door de aanwijzingen op het display op te volgen. Elk trainingstype duurt twee minuten.

2. Het programma gaat automatisch over in een cooldownfase van een minuut. Na afloop van de cooldownfase gaat het programma automatisch over naar het volgende trainingsmodel.

3. Door op de keuzewiel te drukken gaat het programma steeds naar de volgende stap, dus of naar een trainingsmodel of naar de cooldownfase.

4. Beëindig de T-TRAINER -training door op de BACK/STOP-toets te drukken, waarna het opstartmenu getoond wordt.

T-RIDE

T-RIDE TRAINING is een simulatie van het fietsen in een natuurlijke omgeving. Tijdens de training kunt u naar een andere versnelling schakelen met het keuzewiel en het hoogteprofiel bekijken.

1. Kies T-RIDE.
2. Kies het terrein en bevestig uw keuze.
3. Stel het beginpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
4. Stel het eindpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt schakelen (versnelling 1 t/m 4) met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u het hoogteprofiel of de hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.
6. Nadat u de route hebt afgelegd, geeft de meter een pieptoon weer en is de trainingssessie voltooid.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

EIGEN TRAINING

U kunt tot 100 trainingsprogramma's maken en opslaan op de meter.

EEN PROGRAMMA OPSLAAN

1. Beëindig uw trainingsessie door op BACK/STOP te drukken.
2. Kies SAVE AND EXIT en bevestig uw keuze.
3. Voer een naam in voor de trainingssessie en bevestig deze naam met het keuzewiel.

BELANGRIJK! U kunt alleen programma's opslaan die langer dan tien minuten duren.

BELANGRIJK! Om een trainsessie op te slaan dient u een gebruikersnaam te kiezen.

OPGESLAGEN PROGRAMMA'S GEBRUIKEN

1. Kies EIGEN TRAINING.
2. Kies een trainingsessie in de lijst.
3. Kies de gewenste methode voor de uitvoering:
  A) Herstart = herhaal de training zoals deze is opgeslagen
  B) Aanpassen = bewerk de duur van de opgeslagen training voordat deze in gebruik wordt genomen
  C) Race = houd een wedstrijd tegen de opgeslagen trainingsprestatie. BELANGRIJK! Bij de wedstrijdfunctie kunt u alleen programmaprofielen gebruiken die zijn gemaakt in de manual functie. In dergelijke profielen wordt de weerstand weergegeven in standaard krukasmoment (Nm).
4. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
  A) Herstart = begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
  B) Aanpassen = kies de duur van de training met de keuzewiel (SET TIME tussen 10 en 180 min.). Begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
  C) Race = kies met het keuzewiel de racemodus (tijd: de afstand die u in een bepaalde tijd kunt afleggen; of afstand: hoe snel u een bepaalde afstand kunt afleggen) en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. Op het display wordt een programma weergegeven dat eerder is opgeslagen. Beweeg de pedalen om met de race te beginnen. De stippellijn op het display geeft aan of u vóór of achter ligt op het schema van de het de meest recent opgeslagen trainingssessie met hetzelfde programma. Ook de afstand ten opzichte van de vorige opgeslagen sessie wordt weergegeven. De vorige opgeslagen trainingssessie word aangeduid met een lichte verticale stippellijn en uw prestaties tijdens de huidige race worden aangeduid door een zwarte verticale stippellijn.
5. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

CONDITIETEST

De condititetest van de monitor is een meertrapstest. Deze begint met een lichte inspanning, maar afhankelijk van het gekozen testmodel neemt de inspanning gelijkmatig toe. De meertrapstest is een veilige en betrouwbare submaximale manier om de lichamelijke conditie te testen. De test wordt voortgezet tot de individuele streefwaarde voor de hartslag (85 % van uw maximale hartslag) is bereikt. Voor de test is het gebruik van de hartslagriem vereist: tijdens de test houdt de monitor de wijzigingen in de hartslag bij en schat aan de hand daarvan uw maximale zuurstofopnamecapaciteit. De maximale zuurstofopnamecapaciteit is de beste manier om de lichamelijke conditie in te schatten. Na de test geeft de meter uiteenlopende informatie over uw conditie in de vorm van een beschrijving en een numerieke waarde (ml/kg/min).

VOORBEREIDING OP DE TEST

1. Controleer of de gegevens voor uw gebruikersnaam zijn bijgewerkt – de meter gebruikt de gegevens over de gebruiker als uitgangspunt voor de conditietest.
2. Kies FITNESS TEST.
3. Kies met het keuzewiel de conditiecategorie die het meest op u van toepassing is:
  A) inactief = beoefent geen lichaamsbeweging, zwakke conditie
  B) actief = doet aan lichaamsbeweging, gemiddelde of goede conditie
  C) athletisch = doet actief aan lichaamsbeweging, goede of uitstekende conditie
4. Op het display komt het testmodel dat correspondeert met de respectieve conditiecategorie.
  A) Tid/Stap = duur van de vermogenstrappen tijdens de test
  B) Stappen = vermogen van de trap (in Watt); de test bestaat uit meerdere trappen
  C) Eerste fase = inspanningstrap waarmee de test begint
5. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
6. Indien nodig kunt u de streefwaarde voor uw hartslag aanpassen met het keuzewiel. Bevestig uw instellingen met het keuzewiel.
7. Het display geeft aan dat u kunt stoppen met de test zodra u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt. Start de test door het keuzewiel in te drukken.

UITVOERING VAN DE TEST

1. Op het display komt het gekozen trappenmodel van de test. Begin de test door te gaan fietsen. De curve van uw hartslag wordt in het rood op het display afgebeeld en wordt tijdens de test steeds bijgewerkt. De streefwaarde voor de hartslag is een rode stippellijn.
2. Wanneer uw hartslagniveau de streefwaarde bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal en een melding op het display. Wij bevelen u aan om de test nu te stoppen, maar als uw conditie voldoende goed is, kunt u ook doorgaan met de test. Als de streefwaarde voor uw hartslag correct is ingesteld (d.w.z. dat u precies genoeg heeft vastgesteld wat uw maximale hartslag is), levert doorgaan met de test echter geen verbetering in de testnauwkeurigheid op. Als u uw maximale hartslag te hoog inschat, wordt ook uw conditie te hoog ingeschat. Op dezelfde manier wordt uw conditie te laag ingeschat als u uw maximale hartslag te laag inschat.
3. Om de test te stoppen als u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt, drukt u op de knop BACK/STOP of stopt u met het bewegen van de pedalen. De monitor toont vervolgens het testresultaat:
  A) aërobische conditie = schatting van uw conditieniveau in het inspanningsgebied dat u meestal
  gebruikt en dat het best weergeeft hoe goed uw lichamelijke conditie is.
  B) MET-waarde = getal dat het aantal veelvouden aangeeft waarmee de zuurstofopnamecapaciteit van uw
  lichaam kan toenemen ten opzichte van een volledige rusttoestand.
  C) ml/kg/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in milliliters zuurstof per minuut per kilo lichaamsgewicht.
  D) l/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in liters zuurstof per minuut. Het verschil met de
  voorafgaande waarde is, dat hier geen rekening wordt gehouden met uw lichaamsgewicht.
  E) Wmax = schatting van uw maximale prestatieniveau in Watt.
  F) W/kg = verhoudingsgetal van uw maximale prestatieniveau en uw gewicht.

MANNEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX) 1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

VROUWEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX) 1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!
- Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietscrosstrainer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

VERPLAATSEN

De C65 is uitgerust met transportwielen. Verplaats de C65 op de hieronder beschreven wijze om gevaarlijke situaties te vermijden.

Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Voor het verplaatsen van het apparaat zijn twee volwassenen nodig, die zich aan beide zijden aan de voorkant van het apparaat opstellen en de handgrepen stevig vastpakken. U moet dan de voorkant van het apparaat zo optillen dat de achterkant steunt op de transportwielen.

Verplaats het apparaat met behulp van de transportwielen en laat het daarna voorzichtig zakken.

BELANGRIJK! Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte ....183 cm
Breedte...70 cm
Hoogte...170 cm
Gewicht ....71 kg

De C65 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is

dit product met de CE label voorzien.

De C65 voldoet aan de EN-957-normen voor trainingsapparatuur, precisieklasse A. De nauwkeurigheid van de meting van het vermogen wordt tijdens het productieproces gecontroleerd door de rem van het apparaat af te stellen met een dynamometer. De berekening van het trainingsvermogen is gebaseerd op de toersnelheid en het moment.

De C65 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SA, EN-957, deel 1 en 9).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
Per salire e scendere dall'attrezzo, raccomandiamo di afferrare saldamente il manubrio fisso.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
- Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

NOTA SULLA SICUREZZA DELLE APPARECCHIATURE DOTATE DI COLLEGAMENTO ELETTRICO

Prima di collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione, assicurarsi che il voltaggio locale corrisponda a quello indicato sulla targhetta: l'apparecchio funziona a 230 V o 115 V (versione nordamericana). NOTA! L'apparecchio va collegato a una presa di corrente con messa a terra. Non utilizzare prolunghe per collegare l'apparecchio alla sorgente di alimentazione. Spegnere sempre l'interruttore e scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente subito dopo l'uso!

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scariche elettriche o danni alle persone:

1. Quando è collegato alla presa di corrente, l'apparecchio non va mai lasciato incustodito. Scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente quando non è in uso, prima di eseguire operazioni di manutenzione o riparazione e prima di spostarlo.

2. Non utilizzare l'apparecchio sotto una coperta o altro materiale combustibile. La macchina potrebbe surriscaldarsi e provocare incendi, scariche elettriche o danni alle persone.

3. Non collegare l'apparecchio alla presa di corrente e non metterlo in funzione se il cavo di alimentazione o l'apparecchio stesso risultano danneggiati.

4. Non collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione e non metterlo in funzione in ambienti esterni o luoghi umidi.

5. Tenere il cavo di alimentazione lontano da

oggetti caldi.

6. Non far passare il cavo di alimentazione sotto tappeti e non appoggiare oggetti sul cavo. Assicurarsi anche che il cavo di alimentazione non passi sotto l'apparecchio.

7. Non alterare (ad esempio, allungare) il cavo fra il trasformatore e la macchina.

NOTA SUL MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Disimballare l'apparecchio. Le istruzioni di montaggio dettagliate si trovano in fondo alla presente guida. Seguire le istruzioni nell'ordine indicato.

Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare il contenuto della confezione. Se manca qualche parte, contattare il proprio rivenditore indicando modello, numero di serie dell'apparecchio e numero di ricambio della parte mancante. In fondo alla presente guida si trova un elenco dei ricambi. I componenti presenti nella confezione sono contrassegnati con un * nell'elenco dei ricambi. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Conservare gli attrezzi di montaggio, perché potrebbero tornare utili, ad esempio per regolare l'apparecchio. Si tenga presente che per il montaggio sono necessarie due persone.

L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità quando si ripone l'apparecchio e durante il trasporto. Eliminare il sacchetto dopo il disimballaggio dell'apparecchio. Mantenere uno spazio di libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio. Raccomandiamo inoltre di aprire la confezione e assemblare il prodotto su una base protettiva.

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI

ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (**WWW.TUNTURI.COM**).

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata.

L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fi sica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete inziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia effi cace ma non troppo pesante.

Iniziate con un ritmo lento e basso resistenza. Gradatamente incrementate il ritmo ed il resistenza. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti. Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza. Non dimenticate di eseguire un pò di streching alla fine. Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza

stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

Il monitoraggio delle pulsazioni si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

AREE DI PULSAZIONI

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 – L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI • 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER • 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO • 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

PANNELLO



TASTI FUNZIONE

1. BACK/STOP
Utilizzare il pulsante BACK/STOP per ritornare al menu principale. Durante l'allenamento, è possibile arrestare o interrompere momentaneamente la sessione premendo il pulsante BACK/STOP.

2. ZOOM
Osservare il profilo grafico visualizzato durante l'allenamento. Pressando il tasto ZOOM è possibile ingrandire il grafico del profilo (2, 4, 8 e 16 volte). Questa funzione è ciclica, cioè dopo l'ingrandimento di 16 volte, pressando ancora una volta il tasto, il

grafico torna al suo formato originario.

3. TRAINING
Utilizzare il pulsante TRAINING per accedere al menu TRAINING. Nel menu TRAINING sono disponibili i seguenti programmi di allenamento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING e FITNESS TEST.

4. USER
Utilizzare il pulsante USER per accedere al menu USER. Nel menu USER sono disponibili le seguenti funzioni: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS e USER LOG.

5. MANOPOLA DI SELEZIONE
La manopola di selezione funziona in due modi:
A) Tramite rotazione. Ruotando la manopola in senso orario, è possibile scorrere i menu verso il basso o verso destra nonché aumentare i valori selezionati e la resistenza. Ruotando la manopola in senso antiorario, è possibile scorrere i menu verso l'alto o verso sinistra nonché diminuire i valori selezionati e la resistenza.
B) Tramite pressione. Premendo la manopola, è possibile confermare il valore selezionato. Durante l'allenamento, è possibile confermare la funzione visualizzata in basso al centro del display.

DISPLAY

Durante l'allenamento, è possibile visualizzare i seguenti valori nella parte sinistra del display: tempo, distanza, consumo di calorie, sforzo, RPM, battito cardiaco e velocità.

USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

Il pannello si attiva, collegando il cavo di alimentazione alla presa di corrente, iniziando poi a pedalare, oppure pressando uno dei tasti del pannello stesso. In questo caso, il display visualizza il Menu TRAINING. Il pannello spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

Sul display vengono visualizzati alcuni consigli, preceduti dalla lettera i su sfondo bianco. È possibile rimuovere questi messaggi dal display premendo la manopola di selezione.

Questo attrezzo (C65 / 2nd Generation) è compatibile con il software di T-Ware™. Puoi quindi lavorare con il T-Ware™ installandolo sul tuo PC e connettendo il pannello al PC con il cavo USB. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (www.tunturi.com).

MENU USER

Per accedere al menu USER premere il pulsante USER. Raccomandiamo di selezionare il codice utente e di inserire i propri dati personali: questi dati vengono utilizzati dall'attrezzo per calcolare, per esempio, il consumo calorico dettagliato dell'utente. Inoltre, sarà importante selezionare le unità di misura desiderate e verificare tutti i parametri di funzionamento. Se si seleziona un nome utente, è possibile salvare la sessione di allenamento e visualizzare durante l'allenamento i livelli personali in diversi colori in base al proprio battito cardiaco. Il nome utente creato o già esistente viene visualizzato durante l'allenamento nell'angolo in alto a destra del display. È possibile tuttavia eseguire l'allenamento senza un nome utente. In tal caso, non viene visualizzato il nome utente nell'angolo in alto a destra del display e per la sessione di allenamento verranno utilizzate le impostazioni predefinite (45 anni, 70 kg, maschio). È possibile salvare i dati di al massimo 20 utenti diversi.

IMPORTANTE! Se si desidera visualizzare le sessioni di allenamento personali salvate in USER LOG, è necessario selezionare sempre il proprio nome utente. È possibile inoltre selezionare un nome utente durante la sessione di allenamento premendo il pulsante USER e selezionando il proprio nome utente. L'allenamento non viene interrotto. Dopo aver selezionato il nome utente, è possibile ritornare ai dati di allenamento premendo il pulsante BACK/STOP.

IMPORTANTE! Se si desidera salvare la sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

CREATE USER
Creazione di un utente:
1. Premere il pulsante USER. Viene visualizzato il menu USER.
2. Selezionare CREATE USER ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Selezionare una lingua ruotando la manopola di selezione, quindi confermare la voce premendo la manopola.
4. Inserire il nome. Spostarsi da una lettera all'altra ruotando la manopola di selezione. Confermare la lettera selezionata premendo la manopola di selezione. Dopo aver inserito il nome, selezionare OK e premere la manopola di selezione.
5. Selezionare le unità di misura desiderate. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) o le unità anglosassoni corrispondenti Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Selezionare una voce ruotando la manopola di selezione, quindi confermarla premendo la manopola. Viene visualizzata automaticamente l'impostazione successiva.
6. Selezionare il display di riferimento per i valori impostati. COUNT DOWN consente di visualizzare i valori in senso decrescente a partire dal valore di riferimento verso lo zero. COUNT UP consente di visualizzare i valori in senso crescente verso il valore di riferimento. Confermare la selezione premendo la manopola. Viene visualizzata l'impostazione successiva.
7. Selezionare il sesso ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione.

8. Impostare l'età. Confermare la selezione.
9. Impostare l'altezza. Confermare la selezione.
10. Impostare il peso. Confermare la selezione.
11. Impostare il battito cardiaco minimo. Il pannello calcola una stima del battito cardiaco massimo mediante la formula 220 - età. Se si conosce l'esatto battito cardiaco massimo, è possibile regolare quello stimato fornito dal pannello.
12. Impostare la soglia anaerobica. L'attrezzo utilizza il battito cardiaco massimo per effettuare un stima della soglia anaerobica (80% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia anaerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.
13. Impostare la soglia aerobica. L'attrezzo utilizza il battito cardiaco massimo per effettuare un stima della soglia anaerobica (60% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia aerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.

IMPORTANTE! Il pannello è in grado di memorizzare contemporaneamente fino a 20 nomi utente.

SELECT/CHANGE USER
Dopo aver creato un nome utente, selezionarlo all'inizio dell'allenamento tramite il pulsante SELECT/CHANGE USER, quindi confermarlo utilizzando la manopola di selezione.

EDIT USER
Selezionare EDIT USER, per modificare i dati utente.

DELETE USER
Selezionare DELETE USER per cancellare un utente. Attivare il nome utente da cancellare, quindi selezionare DELETE USER. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione.

SETTINGS
Selezionare SETTINGS per aggiornare la versione del firmware del pannello, regolare il contrasto del display, visualizzare i valori totali dell'attrezzo e attivare/disattivare il tono dei pulsanti.

USER LOG
Selezionare USER LOG per visualizzare i dati di allenamento dell'utente selezionato. È possibile visualizzare i dati dell'ultima sessione di allenamento o un riepilogo di tutte le sessioni dell'utente. Per uscire dalla schermata dei dati di allenamento, premere BACK/STOP.

MENU TRAINING

Per accedere al menu TRAINING premere il pulsante TRAINING. Nel menu TRAINING è possibile selezionare una delle seguenti sessioni di allenamento premendo la manopola di selezione.

QUICK START

Con questo selezione è possibile iniziare subito il programma di allenamento MANUAL senza altre impostazioni utente.

1. Selezionare QUICK START. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione e avviare l'allenamento iniziando a pedalare.
2. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-58 Nm) utilizzando la manopola di selezione.
3. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

MANUAL

Durante l'allenamento, la funzione MANUAL consente di cambiare il livello di sforzo tramite la manopola di selezione. La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

1. Selezionare MANUAL.
2. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere i valori di riferimento per la sessione: tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (50-2000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-58 Nm) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
5. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
6. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE (TARGET HR)

Ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico.

1. Selezionare TARGET HR.
2. Impostare il livello di battito cardiaco (80-220) per la sessione di allenamento utilizzando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la

selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (200-8000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare il livello di battito cardiaco (80-220). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

TARGET EFFORT

Selezionando il programma TARGET EFFORT, è possibile impostare i valori di sforzo (in watts) desiderati, ad esempio il carico durante la pedalata è indipendente dalle rotazioni del pedale. Il valore di sforzo impostato può essere modificato durante la seduta.

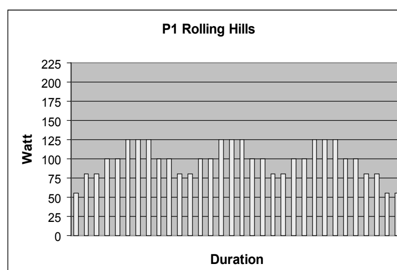
1. Selezionare TARGET EFFORT.
2. Utilizzando la manopola di selezione, impostare il livello di sforzo (20-600 W) per la sessione di allenamento. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (200-8000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (20-600 W) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

PROGRAMS (PROFILI DI ESERCIZIO PREIMPOSTATI)

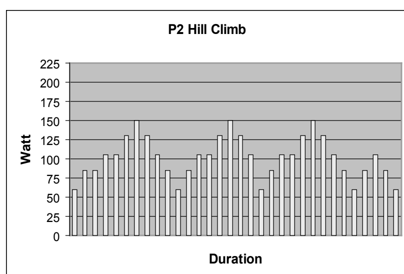
La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMS ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

1. Selezionare PROGRAMS.
2. Selezionare un programma (1-10) tramite la manopola di selezione. I profili P1-P5 sono programmi per il controllo dello sforzo mentre i profili P6-P10 sono programmi che richiedono la misurazione del battito cardiaco. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo o distanza. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti) o distanza (3-100 km). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare il programma iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

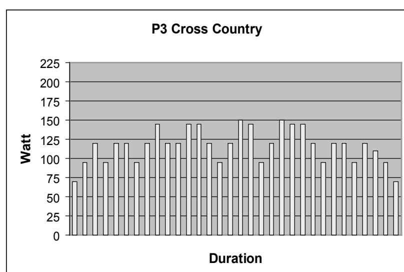
PROFILO P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe, ma con valore preimpostato, questo profilo è per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 98 watts, valore max assoluto di sforzo è 125 watts.



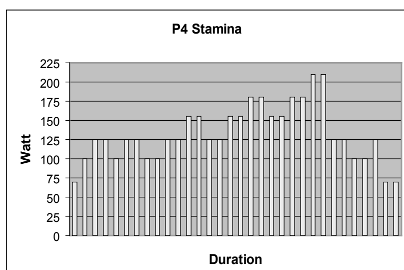
PROFILO P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 102 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



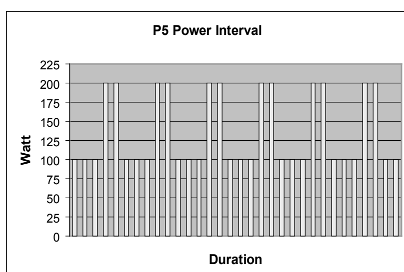
PROFILO P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo prifilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 117 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



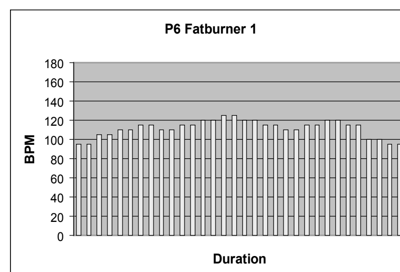
PROFILO P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 133 watts, valore max assoluto di sforzo è 210 watts.



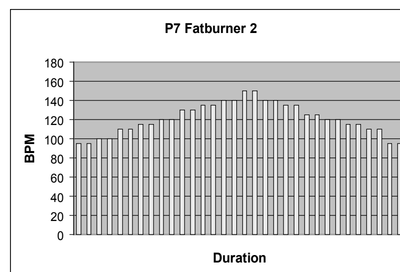
PROFILO P5. Profilo intervallo a variazioni costanti del carico, dove è chiara la differenza tra i livelli massimi e quelli di base. I valori preimpostati di questo programma, Prevedono in carico di base di 138 W e massimo di 200 W. Questo profilo permette di scalare separatamente i livelli di base e massimi.



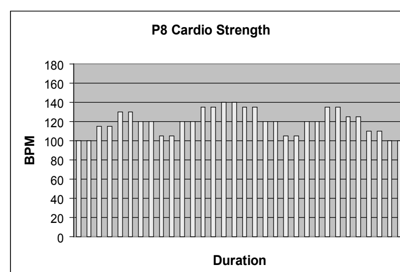
PROFILO P6. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Cinonostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 112, il valore max di pulsazioni è 125.



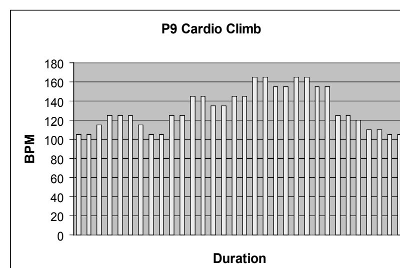
PROFILO P7. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 121, il valore max di pulsazioni è 150.



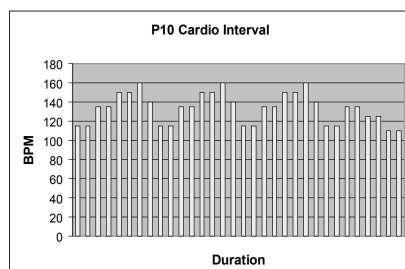
PROFILO P8. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 120, il valore max di pulsazioni è 140.



PROFILO P9. Profilo frequenza cardiaca in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 131, il valore max di pulsazioni è 170.



PROFILO P10. Profilo frequenza cardiaca con tre salite er migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 133, il valore max di pulsazioni è 160.



T-TRAINER

Il programma T-TRAINER permette di eseguire sei diversi tipi di esercizi intervallo. Ogni due minuti di esercizio è prevista un intervallo di recupero di un minuto. Il display visualizza il modello dell'esercizio, il tempo, la velocità ed i gruppi muscolari maggiormente interessati.

1. Selezionare T-TRAINER. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione. Il pannello visualizza uno dei sei modelli di esercizio. Dopo questa visualizzazione, il display mostra i valori di frequenza cardiaca e resistenza. Iniziare l'esercizio, seguendo le istruzioni visualizzate sul display. Ogni fase dura due minuti.

2. Dopo questa fase il programma passa automaticamente ad un intervallo di recupero di un minuto. Alla fine dell'intervallo, il programma passa automaticamente alla fase successiva di allenamento.

3. Pressando la manopola di selezione si passa alla fase o all'intervallo successivi.

4. Per finire l'allenamento T-TRAINER, basta pressare il tasto BACK/STOP. Il pannello tornerà al menu iniziale.

Il programma T-RIDE TRAINING simula la pedalata su un terreno normale. Durante l'allenamento, è possibile modificare gli attrezzi tramite la manopola di selezione e visualizzare il profilo di altitudine.

T-RIDE

1. Selezionare T-RIDE.
2. Selezionare il terreno e confermare la selezione.
3. Impostare il punto di partenza della sessione tramite la manopola di selezione.
4. Impostare il punto di arrivo della sessione tramite la manopola di selezione.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare gli attrezzi (1-4). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare il profilo di altitudine o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Dopo aver completato il percorso, viene emesso un segnale acustico e la sessione di allenamento viene terminata.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

ALLENAMENTO PERSONALE

Il pannello consente di creare e memorizzare fino a 100 programmi di allenamento.

MEMORIZZAZIONE DI UN PROGRAMMA

1. Per terminare la sessione di allenamento, premere BACK/STOP.
2. Selezionare SAVE AND EXIT e confermare la selezione.
3. Inserire un nome per la sessione e confermarlo tramite la manopola di selezione.

IMPORTANTE! È possibile salvare programmi di durata non superiore a 10 minuti.

IMPORTANTE! Per salvare una sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

USO DEI PROGRAMMI MEMORIZZATI

1. Selezionare OWN TRAINING.
2. Nell'elenco selezionare una sessione di allenamento.
3. Selezionare il metodo di esecuzione desiderato:
- **A)** Ripeti = esegue il programma cosi come è stato memorizzato.
- B) Imposta= modifica la durata del programma memorizzato, prima dell'inizio dell'esercizio.
- **C)** Corsa = per competere contro il risultato di allenamento memorizzato. NOTA BENE! La funzione gara può essere utilizzata solo se il profilo del programma è stato creato in modalità manuale. In questo tipo di profili, la resistenza è indicata come coppia costante (Nm).

4. Confermare la selezione premendo la manopola.
- **A)** Ripeti = iniziare l'esercizio, pedalando. È possibile scalare il programma utilizzando la manopola di selezione.
- **B)** Imposta = modifica la durata del programma con la manopola di selezione (impostare la durata tra 10 e 180 minuti). Iniziare l'esercizio pedalando. È possibile scalare il programma utilizzando la manopola di selezione.
- **C)** Race = utilizzando la manopola di selezione, scegliere la modalità di scorsa (tempo: la distanza percorsa in un determinato arco di tempo o distanza: la velocità con cui si percorre una determinata distanza) e confermarla tramite la manopola di selezione. Sul display viene visualizzato il programma precedentemente memorizzato. Per avviare la corsa, iniziare a pedalare. La linea sul display indica la posizione

dell'utente rispetto all'allenamento di riferimento, che corrisponde all'ultima sessione salvata mediante questo programma. Viene visualizzata anche la distanza rispetto all'ultima sessione salvata: l'ultima sessione salvata è indicata da una linea verticale blu, mentre l'avanzamento della corsa è indicato da una linea verticale nera.

5. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

FITNESS TEST

Il test della condizione fisica impostato nel pannello è a carico variabile. Il test inizia con un carico leggero che, in base alla selezione fatta, cresce gradatamente col passare del tempo. Questo tipo di test incrementale permette di verificare la condizione fisica in modo affidabile e senza ricorrere ai carichi massimi. Il test continuerà fino a quando la persona non avrà raggiunto la sua frequenza cardiaca target (85% della frequenza cardiaca massima). Il test richiede l'uso del cardiofrequenzimetro. Durante il test, il pannello monitora le variazioni di frequenza cardiaca e, sulla base di queste, calcola la capacità massima polmonare della persona interessata. Proprio attraverso la capacità polmonare massima, è possibile valutare la condizione fisica della persona. Dopo aver eseguito il test, vengono visualizzate varie informazioni sulla forma fisica: una descrizione e un valore numerico (ml/kg/min).

PREPARAZIONE AL TEST

1. Assicurarsi che i dati associati al nome utente siano aggiornati. Il pannello utilizza i dati dell'utente come base per il test di controllo.
2. Selezionare FITNESS TEST.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la categoria più indicata per la propria forma fisica.
- **A)** inattivo = non pratica attività sportiva, condizione fisica insufficiente.
- B) attivo = pratica attività sportiva, condizione fisica media o buona.
- **C)** atletico = pratica attività sportiva, condizione fisica buona o ottima.

4. Il pannello visualizza il tipo di test relativo alle diverse classi di condizione fisica.
- **A)** intervallo tempo = durata dei livelli di carico durante il test.
- **B)** intervallo watts = carico del livello (in Watt); il test prevede diversi livelli.
- **C)** primo stadio = livello di inizio del test.

5. Confermare la selezione premendo la manopola.
6. Se necessario, è possibile modificare il valore di riferimento per il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Confermare le impostazioni utilizzando la manopola di selezione.
7. Sul display viene indicato quando è possibile interrompere il test dopo aver raggiunto il battito cardiaco di riferimento. Avviare il test premendo la manopola di selezione.

ESECUZIONE DEL TEST

1. Il pannello visualizza il profilo del test selezionato. Iniziare il test, pedalando. Il livello massimo della frequenza cardiaca raggiunta viene evidenziata con una curva rossa, che viene tracciata dal pannello durante il test. Il valore target è invece evidenziato dalla curva tracciata con una riga tratteggiata rossa.
2. Quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore target, il pannello emetterà un segnale acustico ed evidenzierà un messaggio. Raccomandiamo di finire il test a questo livello se la vostra condizione fisica non vi permette di continuare. Se il valore target è stato impostato correttamente (cioè se avete inserito un valore massimo di frequenza cardiaca vicino a quello reale), la continuazione del test non inciderà più sull'accuratezza della misurazione. Se si sopravvaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in eccesso. Allo stesso modo, se si sottovaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in difetto.
3. Per interrompere il test una volta raggiunto il battito cardiaco di riferimento, premere il pulsante BACK/STOP o smettere di pedalare. In questo caso, il display visualizza la schermata con i risultati finali.
- **A)** condizione aerobica = valutazione della condizione fisica all'interno dei livelli di carico maggiormente utilizzati. Questo risultato indica al meglio il livello della condizione fisica.
- **B)** Valore MET = valore che indica la crescita potenziale della capacità polmonare sotto sforzo rispetto alla situazione di riposo assoluto.
- **C)** ml/kg/min = valore che indica la capacità polmonare in millilitri al minuto di ossigeno nell'organismo per chilo corporeo.
- **D)** l/min = valore che indica la capacità polmonare in litri al minuto di ossigeno. La differenza tra il valore precedente sta nel fatto che in quest'ultima non viene considerato il peso corporeo.
- **E)** Wmax = stima del proprio livello massimo di rendimento in Watt.
- **F)** W/kg = rapporto tra il livello massimo di rendimento ed il peso corporeo.

UOMINI / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX)
1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO

ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DONNE / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX) 1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO							
ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri
magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!
- Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Il C65 è dotato di rotelle di trasporto. Spostarte il C65 seguendo le istruzioni, in modo da evitare situazioni pericolose.

Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo.

L'attrezzo deve essere sposato preferibilmente da due persone adulte. Posizionarsi in corrispondenza della parte anteriore dell'attrezzo ed afferrare saldamente i suoi manubri. Solleva la parte anteriore dell'attrezzo in modo che poggi solo sulle rotelle. Spostare l'attrezzo per mezzo delle rotelle. Poggiarlo poi delicatamente sul pavimento.

ATTENZIONE! Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non transportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato. Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

DATI TECNICI

Lunghezza ....183 cm
Altezza ....70 cm
Larghezza ....170 cm
Peso ....71 kg

C65 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

C65 è un atrrezzo in linea con la classe A dello standard EN 957. La precisione del dispositivo di misurazione della potenza viene verificata già durante le fasi di produzione, regolando il freno dell'attrezzo con un dinamometro. Il calcolo della potenza di allenamento si basa sulla velocità di rotazione e la coppia.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

AVVERTENZA! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C.

La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.

Suba y baje del aparato apoyándose en el soporte fijo del manillar.

- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
- Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

PRECAUCIONES PARA UNIDADES CON CARGA ELÉCTRICA

Antes de conectar la máquina con la fuente de alimentación, asegúrese de que la tensión local coincida con la indicada en la placa del modelo: la máquina funciona a 230 V o 115 V (versión norteamericana). NOTA: La máquina debe estar conectada a un enchufe con toma de tierra. Cuando conecte la máquina con la fuente de alimentación, no utilice prolongadores. Apague siempre la alimentación y desenchufe la máquina de la toma eléctrica tras su utilización.

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o daños personales:

1. Nunca deje la máquina sin supervisión cuando esté conectada. Desenchúfela de la toma cuando no esté en uso, antes de llevar a cabo las tareas de mantenimiento o reparación y antes de trasladarla.

2. No ponga en funcionamiento la máquina debajo de una manta u otro material combustible. Podría producirse un aumento excesivo de calor y, por consiguiente, un incendio, descarga eléctrica o daños personales:

3. No utilice la máquina ni la conecte con una fuente de alimentación si el cable de alimentación o la propia unidad presentan algún daño.

4. No utilice ni conecte la máquina a una fuente de alimentación en exteriores o en lugares húmedos.

5. Mantenga el cable de alimentación alejado de objetos calientes.

6. No pase el cable de alimentación por debajo de una alfombra ni coloque objetos sobre éste. Asimismo, asegúrese de que el cable de alimentación no pasa por debajo del aparato.

7. No modifique el cable entre el transformador y la unidad (por ejemplo, su longitud).

NOTA SOBRE EL MONTAJE DE LA MÁQUINA

En primer lugar, desempaquete la máquina. En el reverso de esta guía, encontrará instrucciones de montaje detalladas. Siga las instrucciones en el mismo orden en que se presentan.

Antes del montaje, compruebe que todos los elementos se encuentran en el paquete. Si faltase alguna pieza, póngase en contacto con su proveedor y proporciónele el modelo, el número de serie de la máquina y número de pieza de repuesto de la pieza ausente. En el reverso de esta guía encontrará una lista de piezas de repuesto. Los contenidos del kit de hardware están marcados con * en la lista de piezas de repuesto. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Conserve las herramientas de montaje, ya que podría volver a necesitarlas; por ejemplo, para ajustar la máquina. Tenga en cuenta que para el montaje de la máquina son necesarias dos personas.

El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el producto en una superficie protegida.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI

DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (**WWW. TUNTURI.COM**).

EJERCICIO

El ejercicio con C6 es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de ox ¡geno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfi xiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía

consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la efi cacia del ejercicio,controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es sufi cientemente efi caz pero soportable.

Empiece a trepar a ritmo lento, con poca resistencia. Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. No olvide estirar los músculos al fi nal del ejercicio. Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

RITMO CARDÍACOCO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

La medida del ritmo cardíaco es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las

pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su ritmo cardíaco de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del ritmo cardíaco. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del ritmo cardíaco sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del ritmo cardíaco cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del ritmo cardíaco. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del ritmo cardíaco.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 - EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR



TECLAS DE FUNCIÓN

1. BACK/STOP
Utilice el botón BACK/STOP para volver al menú principal. Pulse el botón BACK/STOP para hacer una pausa o detener el entrenamiento.

2. ZOOM
Visualización del perfil gráfico durante el entrenamiento. Presionando la tecla ZOOM la imagen de perfil aumenta en la pantalla (dos, cuatro, ocho y dieciséis veces) hasta que al presionar por quinta vez la imagen de perfil vuelve a su tamaño inicial.

3. TRAINING
Pulse el botón TRAINING para abrir el menú TRAINING. El menú TRAINING incluye los siguientes programas de entrenamiento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS,

T-RIDE, OWN TRAINING y FITNESS TEST.

4. USER
Pulse el botón USER para abrir el menú USER. El menú USER incluye las siguientes funciones: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS y USER LOG.

5. DIAL DE SELECCIÓN
El dial de selección se puede utilizar de dos modos:
A) Girándolo. Gire el dial a la derecha para desplazarse hacia abajo o hacia la derecha en los menús y para incrementar los valores o la resistencia. Gire el dial a la ixquierda para desplazarse hacia arriba o hacia la izquierda en los menús y para disminuir los valores o la resistencia.
B) Pulsándolo. Pulse el dial para aceptar la selección realizada al girarlo. Durante el entrenamiento, puede aceptar la función que aparezca en el centro de la parte inferior de la pantalla.

PANTALLA

Durante el entrenamiento puede ver los valores de tiempo, distancia, consumo energético, esfuerzo, RPM, ritmo cardíaco y velocidad, en la parte izquierda de la pantalla.

FUNCIONAMENTO DEL INTERFAZ

El contador se activa la conectar el equipo a la fuente de alimentación y pedaleando o presionando cualquier tecla del contador a continuación. En el contador aparece entonces el menú de puesta en marcha. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

En la pantalla aparecen consejos. Antes de que se muestren, verá un símbolo de una letra i sobre un fondo blanco. Puede quitar los mensajes de la pantalla pulsando el dial de selección.

Este equipo (C65 / 2nd Generation) es compatible con T-Ware™, programa de ordenador que revisa y monitoriza el fitness. Usted puede poner en uso el programa T-Ware™ instalandolo en su ordenador y conectando el monitor al ordenador con el cable USB. Entcontrará información sobre el uso de T-Ware™ en el sitio de Tunturi en Internet (www.tunturi.com).

MENÚ USER

Acceda al menú USER pulsando el botón USER. El contador se activa la conectar el equipo a la fuente de alimentación y pedaleando o presionando cualquier tecla del contador a continuación. En el contador aparece entonces el menú de puesta en marcha.

Al seleccionar un nombre de usuario, puede guardar sus sesiones de entrenamiento y mostrar sus niveles cardíacos en diferentes colores dependiendo del esfuerzo. Al crear un nombre de usuario o utilizar uno existente, éste aparecerá en la esquina superior derecha de la pantalla. También puede utilizar la máquina sin ningún nombre de usuario. En este caso, no se mostrará ningún nombre de usuario y se utilizarán los valores predeterminados para la sesión de entrenamiento (hombre de 45 años y 70 kg de peso). Puede guardar los datos de hasta 20 usuarios.

IMPORTANTE Si desea ver las sesiones de entrenamiento personal guardadas en USER LOG, no olvide seleccionar su nombre de usuario. También puede utilizar un nombre de usuario en cualquier momento de su sesión de entrenamiento pulsando el botón USER y seleccionando su nombre. No se interrumpirá la sesión de entrenamiento. Después de seleccionarlo, pulse el botón BACK/STOP para volver a los datos del entrenamiento.

IMPORTANTE Si desea guardar su sesión de entrenamiento, debe seleccionar un nombre de usuario.

CREATE USER
Para crear un usuario:
1. Pulse el botón USER. Aparece el menú USER.
2. Seleccione CREATE USER girando el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Gire el dial de selección para seleccionar un idioma y púlselo para confirmar la selección.
4. Introduzca su nombre. Gire el dial de selección para moverse de una letra a otra. Confirme la letra seleccionada pulsando el dial. Una vez que haya introducido el nombre, seleccione OK y pulse el dial de selección.
5. Seleccione las unidades que desea utilizar. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), o las unidades imperiales correspondientes Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Realice su selección girando el dial de selección y pulsándolo para confirmar. Aparecerá automáticamente en el siguiente valor.
6. Seleccione la pantalla de objetivo para los valores programados. COUNT DOWN muestra los valores según disminuyen desde su objetivo hasta cero. COUNT UP muestra los valores según aumentan hacia su objetivo. Confirme la selección pulsando el dial. Aparecerá en el siguiente valor.
7. Establezca su sexo girando el dial de selección. Confirme la selección.
8. Establezca su edad. Confirme la selección.
9. Establezca su altura. Confirme la selección.
10. Establezca su peso. Confirme la selección.
11. Establezca su ritmo cardíaco máximo. El contador calcula su ritmo cardíaco máximo estimado mediante la fórmula 220 - edad. Si conoce su ritmo cardíaco máximo exacto, ajuste el ritmo proporcionado por el contador.
12. Establezca su umbral anaeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una estimación de su umbral de ritmo cardíaco (un 80% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral anaeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.
13. Establezca el umbral aeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una

estimación de su umbral de ritmo cardíaco (un 60% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral aeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.

IMPORTANTE El contador puede guardar hasta 20 nombres de usuario cada vez.

SELECT/CHANGE USER
Una vez que haya definido su nombre de usuario, selecciónelo al comienzo de su sesión de entrenamiento mediante SELECT/CHANGE USER y confirme la selección mediante el dial.

EDIT USER
Edite sus datos de usuario mediante EDIT USER.

DELETE USER
Borre usuarios mediante DELETE USER. Active el nombre de usuario que desea borrar y seleccione DELETE USER. Confirme la selección pulsando el dial de selección.

SETTINGS
Mediante SETTINGS puede actualizar la versión del firmware del contador, ajustar el contraste de la pantalla, ver los valores totales de la bicicleta y activar o desactivar los sonidos de los botones.

USER LOG
Mediante USER LOG puede consultar los datos de entrenamiento del usuario seleccionado. Puede consultar los datos de la última sesión de entrenamiento o un resumen de todas las sesiones del usuario. Salga de los datos de entrenamiento pulsando BACK/STOP.

MENÚ TRAINING

Acceda al menú TRAINING pulsando el botón TRAINING. En el menú TRAINING, seleccione una de las sesiones de entrenamiento siguientes pulsando el dial de selección:

QUICK START

Activar el contador y pulsando el dial accede inmediatamente al ejercicio MANUAL sin configuración del usuario.

1. Seleccione QUICK START. Confirme la selección pulsando el dial de selección y comience la sesión de entrenamiento pedaleando.
2. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 58 Nm) mediante el dial de selección.
3. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el entrenamiento con el dial de selección. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.

1. Seleccione MANUAL.
2. Seleccione su objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 50 a 2000 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
4. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 58 Nm) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
5. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
6. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

PROGRAMA TARGET HR

(PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Seleccione TARGET HR.
2. Programe el nivel cardíaco (de 80 a 220) para la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 200 a 8000 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar el nivel cardíaco (de 80 a 220) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

TARGET EFFORT

Programe el valor de esfuerzo deseado en watios seleccionando el programa TARGET EFFORT. De este modo, por ejemplo, el esfuerzo del pedaleo será independiente de la rotación del pedal. También podrá cambiar el valor de esfuerzo durante el entrenamiento.

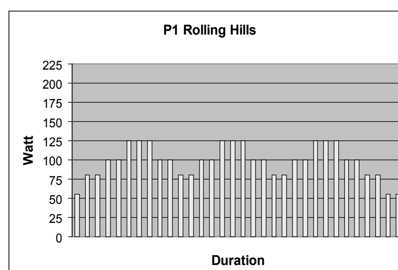
1. Seleccione TARGET EFFORT.
2. Programe el nivel de esfuerzo (de 20 a 600 W) de la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 200 a 8000 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 20 a 600 W) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

PROGRAMS

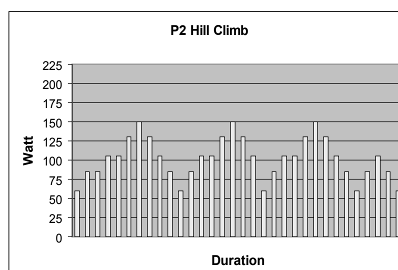
La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La selección PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera

1. Seleccione PROGRAMS.
2. Seleccione un programa (del 1 al 10) mediante el dial. Los perfiles de P1 a P5 son programas de control de watios y los perfiles de P6 a P10 son programas de ritmo cardiaco que requieren una medición. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo o distancia, mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos) o distancia (de 3 a 100 km). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience el programa pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección. La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

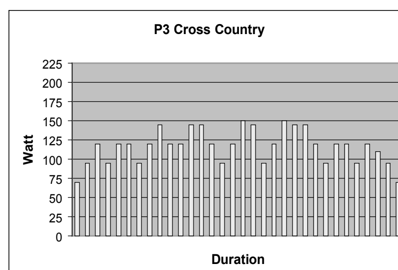
PERFIL P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero es apropiado para principiantes. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 98 watios, esfuerzo máximo es 125 watios.



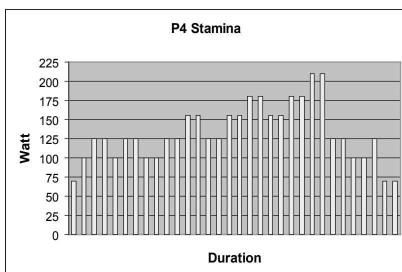
PERFIL P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 102 watios, esfuerzo máximo es 150 watios.



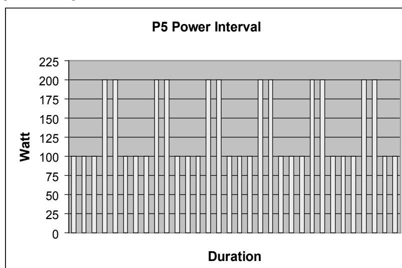
PERFIL P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 117 watios, esfuerzo máximo es 150 watios.



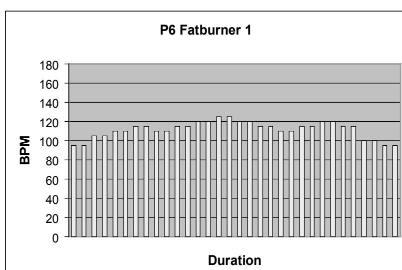
PERFIL P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 133 watios, esfuerzo máximo es 210 watios.



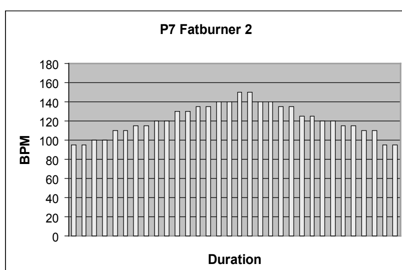
PERFIL P5. Perfil de intervalo de esfuerzo de forma regular en el que la diferencia entre los niveles de esfuerzo más altos y los básicos está bien definida. En la configuración predeterminada el esfuerzo medio es de 138 W y el nivel más alto de esfuerzo de 200 W. Observe que en este perfil se puede escalar por separado una resistencia básica y de alto nivel.



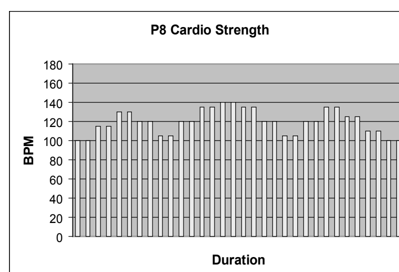
PERFIL P6. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 112, el pulso máximo es 125.



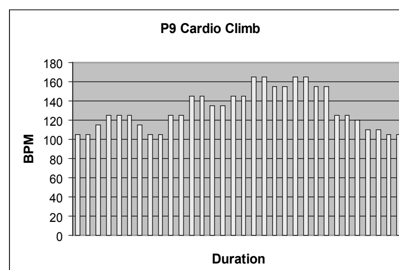
PERFIL P7. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 121, el pulso máximo es 150.



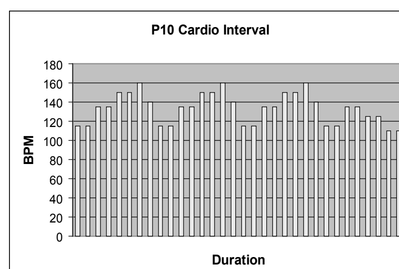
PERFIL P8. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 120, el pulso máximo es 140.



PERFIL P9. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el pulso medio es 131, el pulso máximo es 170.



PERFIL P10. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos ara mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 133, el pulso máximo es 160.



T-TRAINER

Seleccionando el programa T-TRAINER puede practicar de forma guiada seis modelos diferentes de ejercicios en modalidad de intervalo. Entre las sesiones de ejercicio de dos minutos de duración cada una, hay un minuto de periodo de recuperación. La pantalla del contador muestra el modelo de ejercicio físico, el tiempo, la velocidad desarrollada durante el desempeño así como los grupos de músculos en los que más eficazmente influye el ejercicio en cuestión.

1. Seleccione T-TRAINER. Confirme la selección pulsando el dial de selección. En la pantalla aparece alguno de los seis modelos de ejercicio. Tras la presentación de las formas de realización del ejercicio, aparecerá en el monitor la pantalla que muestra los valores del ritmo cardiaco y de la resistencia. Comience el ejercicio siguiendo las

instrucciones que van apareciendo en la pantalla. Cada uno de los modelos de ejercicio tiene una duración de dos minutos.

2. El programa pasa automáticamente a un periodo de recuperación que tiene una duración de un minuto. Una vez concluido el periodo de recuperación, el programa pasa automáticamente al siguiente modelo de ejercicio.

3. Presionando el dial de selección siempre puede pasar a la siguiente fase en el programa, bien al modelo de rendimiento, bien al periodo de recuperación.

4. Para concluir el ejercicio T-TRAINER presione la tecla BACK/STOP con lo que regresará al menú de puesta en marcha.

T-RIDE TRAINING simula que monta en bicicleta por un terreno natural. Durante el entrenamiento, puede cambiar de marcha mediante el dial de selección y ver el perfil de altitud.

T-RIDE

1. Seleccione T-RIDE.
2. Seleccione el terreno y confirme la selección.
3. Programe el punto de inicio de la sesión mediante el dial de selección.
4. Programe el punto de fin de la sesión mediante el dial de selección.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar de marcha (de la 1 a la 4) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el perfil de altitud o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección. La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
6. Una vez que haya completado la ruta, el contador emite un pitido y finaliza la sesión de entrenamiento.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

OWN TRAINING

Puede crear y guardar hasta 100 programas de entrenamiento en el contador.

ALMACENAMIENTO DE PROGRAMAS

1. Finalice la sesión de entrenamiento pulsando BACK/STOP.
2. Seleccione SAVE AND EXIT y confirme la selección.
3. Introduzca un nombre para la sesión de entrenamiento y confírmelo mediante el dial de selección.

IMPORTANTE Sólo puede guardar programas que duren más de 10 minutos.

IMPORTANTE Para guardar una sesión de entrenamiento necesita seleccionar un nombre de usuario.

USO DE PROGRAMAS GUARDADOS

1. Seleccione OWN TRAINING.
2. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista.
3. Seleccione el método de ejecución deseado:
 A) Repetir = repite el ejercicio tal y como está guardado en la memoria
 B) Editar = modifica la duración del ejercicio guardado en la memoria antes de ser tomado en uso
 C) Carrera = compite con la prestación almacenada en la memoria. ¡IMPORTANTE! La función Competición sólo se puede utilizar en perfiles de programa creados en la función manual. En estos perfiles la resistencia se expresa en momento constante de biela (Nm).
4. Confirme la selección pulsando el dial.
 A) Repetir = comience el ejercicio pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.
 B) Editar = seleccione mediante el dial de selección la duración del programa (Introduzca el tiempo, 10 – 180 minutos). Comience el ejercicio pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.
 C) Race = Seleccione el modo de carrera mediante el dial de selección (tiempo: la distancia que puede pedalear en un tiempo determinado; o distancia: la rapidez en la que puede recorrer una distancia determinada) y confirme la selección mediante el dial de selección. La pantalla muestra el programa guardado anteriormente. Comience a pedalear para iniciar la carrera. La línea discontinua de la pantalla muestra si está por delante o por detrás de la marca de la sesión de entrenamiento, que es la sesión de entrenamiento más reciente guardada utilizando este programa. También se muestra la distancia con respecto a la sesión guardada anteriormente: la sesión de entrenamiento anterior aparece con una línea vertical discontinua de claro y el esfuerzo de su carrera se representa con una línea vertical de puntos negro.
5. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

FITNESS TEST

El test de condición física del contador es escalonado. El test comienza con una resistencia ligera pero, conforme al modelo de test seleccionado, la resistencia aumenta de modo constante.

El test escalonado es una forma submaximal segura y fiable de controlar el nivel de la condición física. El test se realiza hasta que se alcance el nivel individual objetivo del ritmo cardíaco (85% del nivel máximo de ritmo cardíaco) de la persona que se somete a la prueba. El test requiere el uso de un pulsómetro: durante la realización de la prueba, el pulsómetro registra los cambios de nivel del ritmo cardíaco y sobre esta base estima la capacidad máxima de

inspiración de oxígeno de la persona sometida a la prueba. La capacidad máxima de inspiración de oxígeno es por su parte la mejor manera de estimar el nivel de la condición física. Después de la prueba, el contador proporciona información versátil sobre su nivel de condición física mediante una descripción y un valor numérico (ml/kg/min).

PREPARACIÓN DE LA PRUEBA

1. Asegúrese de que los datos asociados a su nombre de usuario están actualizados, el contador utiliza los datos del usuario como base para elaborar la prueba de condición física.
2. Seleccione FITNESS TEST.
3. Seleccione la categoría de condición física más apropiada mediante el dial de selección:
 A) inactivo = no practica ejercicio, mala condición física
 B) activo = practica ejercicio, condición física media o buena
 C) atlético = practica activamente ejercicio, condición física buena o excelente
4. El campo de texto muestra el modelo de test correspondiente a ambas categorías de condición física.
 A) Tiempo de paso = duración del nivel de esfuerzo en el test
 B) Primer paso = nivel de esfuerzo a partir del cual comienza el test
 C) Potencia de paso= nivel de esfuerzo escalonado (cierto número de watios); en el test hay varios niveles
5. Confirme la selección pulsando el dial.
6. Si es necesario, ajuste el valor de ritmo cardíaco de objetivo mediante el dial de selección. Confirme los valores mediante el dial de selección.
7. En la pantalla se le informa de que puede detener la prueba una vez que se alcance el ritmo cardíaco de objetivo de la prueba. Comience la prueba pulsando el dial de selección.

REALIZACIÓN DEL TEST

1. En el campo de texto aparece el modelo escalonado de test seleccionado. Comience el test pedaleando. Su curva de ritmo cardíaco se visualiza en la pantalla como una curva roja, que se actualiza a medida que el test avanza. Su nivel objetivo de ritmo cardíaco está señalado con una línea roja discontinua.
2. Cuando su nivel de ritmo cardíaco haya alcanzado el nivel objetivo, el contador emitirá una señal acústica y en la pantalla aparecerá el aviso. Le recomendamos que finalice el test en este nivel pero, si su condición física es lo suficientemente buena, puede continuar todavía el test. En caso de que haya introducido correctamente su nivel objetivo de ritmo cardíaco (es decir, si ha podido establecer con la suficiente precisión su nivel máximo de ritmo cardíaco), la continuación del ejercicio ya no mejora la exactitud del test. Si ha sobrevalorado su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará sobrevalorado. Del mismo modo, si infravalora su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará infravalorado.
3. Pulse el botón BACK/STOP o deje de pedalear para detener la prueba una vez que se alcance el nivel cardíaco de objetivo. El contador pasará entonces a mostrar los resultados del test:
 A) condición aerobia = estimación de su nivel de condición física en la zona de esfuerzo, la que más generalmente usa, y que mejor evidencia el estado de su condición de salud física.
 B) El valor MET = valor que indica cuantas veces la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo puede aumentar en comparación con un estado de reposo absoluto.
 C) ml/kg/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en mililitros por minuto por cada kilo de peso.
 D) l/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en litros por minuto. La diferencia con respecto a la estimación anterior es que este valor no toma en consideración el peso del cuerpo.
 E) Wmax = estimación de su nivel máximo de prestación expresado en watios.
 F) W/kg = índice de la relación entre su nivel máximo de prestación y su peso.

HOMBRES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX)
1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO

EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

MUJERES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX)
1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO

EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- El freno electromagnético forma un campo magnético extremadamente poderoso que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno electromagnético!
- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta guía del ejercicio.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

El C65 está equipado con ruedas para su traslado. Traslade el C65 con arreglo a las siguientes instrucciones a fin de evitar posibles situaciones de peligro.

Siempre cierre il interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

El traslado del aparato requiere de dos personas adultas. Sitúense en el extremo delantero del aparato, en lados diferentes del aparato y agarren firmemente el aparato por las empuñaduras. Eleven el extremo delantero del aparato hacia arriba hasta que la parte trasera del aparato suba apoyándose en las ruedas de traslado. Traslade el aparato apoyándolo en las ruedas de traslado y desciéndalo cuidadosamente.

NOTA: Para transportar la máquina a través de superficies irregurales o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas). Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para mantenar la máquina en perfecto estado de funcionamento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protéjala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

DATOS TECNICOS

Longitud ....183 cm
Anchura ....70 cm
Altura..170 cm
Peso...71 kg

C65 conforme los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

C65 es un aparato de condición física de categoría de precisión A conforme al estándar de aparatos de condición física EN-957. La precisión de la medición de la potencia se asegura en la fase de producción regulando los frenos del aparato con la ayuda de un dinamómetro. El cálculo de la eficacia del ejercicio se realiza en base a la velocidad de las revoluciones y el momento.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot användargränssnittet.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.
- Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

OBSERVERA OM SÄKERHET FÖR ENHETER MED ELEKTRISK STRÖM

Kontrollera att den lokala spänningen motsvarar den som anges på typ plattan innan redskapet ansluts till en strömkälla. Redskapet drivs med antingen 230 V eller 115 V (Nordamerikansk version). OBS! Redskapet måste anslutas till ett jordat vägguttag. Använd inte förlängningssladd när redskapet ansluts till strömkällan. Stäng alltid av strömmen och drag ur kontakten från eluttaget omedelbart efter användning!

För att minska risken för brännskada, eld, elektrisk stöt eller skada på personer:

1. Redskapet får aldrig lämnas utan uppsikt när det är inkopplat. Koppla ur redskapet från strömuttaget när det inte används, innan underhåll eller reparation utförs och innan enheten flyttas.

2. Använd inte redskapet under en filt eller annat lättantändligt material. Överdriven värme kan uppstå och orsaka eld, elektrisk stöt eller skada på personer.

3. Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustningen om det finns någon skada på nätsladden eller på själva enheten.

4. Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustning utomhus eller på fuktiga platser.

5. Håll nätsladden borta från varma föremål.

6. Placera inte nätsladden under en matta eller placera något föremål på kabeln. Kontrollera även att nätsladden inte hamnar under utrustningen.

7. Förändra inte (till exempel förläng) sladden mellan transformator och enheten.

OBSERVERA OM MONTERING AV REDSKAPET

Börja med att packa upp redskapet. Detaljerade monteringsinstruktioner finns i slutet av den här guiden. Följ instruktionerna i angiven ordning.

Kontrollera innehållet i paketet innan montering. Om en del saknas, kontakta din återförsäljare och uppge modell, serienummer på utrustningen och reservdelsnummer för den saknade delen. Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Hårdvarusatsens innehåll har markerats med * i reservdelslistan. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Spara monteringsverktygen, eftersom du kan komma att behöva dem t.ex. för justering av redskapet. Observera att två personer behövs för monteringen.

I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Lämna minst 100 cm fritt utrymme runt redskapet. Vi rekommenderar även att förpackningen öppnas och produkten monteras samman på ett skyddande underlag.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM**.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa.

Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare redskapets pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor. Inled träningen med långsam takt och litet motstånd.

Öka på takten och höj motståndet allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefär mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av om du lutar framåt eller står rak. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Avsluta med muskelsträckningar. Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett långsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

PULS

Pulsen kan mätas med hjälp av en i redskapets mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa POLAR-pulssändare. Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker - hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet ed vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så

att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen.

När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

PULSMÄTNING MED SENSORER I STYRSTÅNGEN (HGP-VERSIONEN)

Blodcirkulationen är grunden för pulsmätning via handtagens givare, och pulsen mäts när användaren rör vid handtagens bägge sensorer samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

PULSOMRÅDEN

Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 - ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE • 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR • 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE • 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTARE



FUNKTIONSTANGENTER

1. BAKÅT/STOPP

Använd knappen BAKÅT/STOPP när du vill gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan när som helst stoppa eller göra paus i mätningen under träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

2. ZOOM

Koncentrera dig på den grafiska displayen under träningen. Genom att trycka på ZOOM förstoras profilen (två, fyra, åtta eller sexton gångers förstoring) och en femte tryckning gör så att profilen återgår till normal storlek.

3. TRÄNING

Tryck på TRÄNING-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn TRAINING innehåller följande träningsprogram: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING och FITNESS TEST.

4. ANVÄNDARE
Tryck på ANVÄNDARE-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn USER innehåller följande funktioner: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS och USER LOG.

5. FUNKTIONSVÄLJARE
Du kan använda funktionsväljaren på två sätt:
A) Vrida ratten. När du vrider ratten medsols rullar du igenom menyerna nedåt och åt höger och ökar värden eller motstånd. När du vrider ratten motsols rullar du igenom menyerna uppåt och åt vänster och minskar värden eller motstånd.
B) Trycka på ratten. När du trycker på ratten bekräftar du inställningen du gjorde genom att vrida ratten. Under träningens gång kan du bekräfta funktionen som visas nedtill i displayen.

DISPLAY

Under träningen visas följande värden till vänster i displayen: tid, distans, energiförbrukning, belastning, RPM (varv/minut), puls och hastighet.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

Mätaren aktiveras när strömmen kopplas på och man efter det trampar igång ergometern eller trycker på valfri knapp. Då visas MENYN TRAINING på mätarens display. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

Det visas meddelanden med tips och råd i displayen. Meddelandena föregås av bokstaven "i" på vit bakgrund. Du kan stänga meddelandena genom att trycka på funktionsväljaren

Detta redskap (C65 / 2nd Generation) är kompatibelt med T-Ware™ programvaran för konditionstestning och uppföljning som Tunturi utvecklat. Du kan ta T-Ware™ programvaran i bruk med att installera den på din PC och med att koppla ditt motionsredskap till datorn via en USB-kabel. Du kan hitta information om T-Ware™ programvaran och hur man tränar effektivt på Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

MENYN USER

Du kommer till menyn USER genom att trycka på knappen ANVÄNDARE. Vi rekommenderar att du väljer ett användarnamn där du sparar dina personuppgifter. Uppgifterna används bl.a. till att uppskatta kaloriförbrukningen. Samtidigt kan du ställa in vilken enhet du vill använda, samt kontrollera redskapets totaltid och –distans.
Om du väljer ett användarnamn kan du spara träningspasset och visa dina personliga pulsnivåer med olika färger när du pulstränar. När du har angett ett nytt användarnamn eller använder ett befintligt, visas namnet högst upp till höger i displayen. Du kan träna också utan att ange ett användarnamn. I så fall visas inget namn i displayen och standardinställningarna (45 år, 70 kg, man) används under träningspasset. Du kan spara användarinformation för 20 olika användare.

VIKTIGT! Om du vill se dina egna träningspass som har sparats i användarloggen, måste du välja ditt eget användarnamn. Du kan även börja använda ett användarnamn mitt under träningspasset, genom att trycka på knappen ANVÄNDARE och sedan välja ditt namn. Träningspasset fortsätter utan avbrott. När du har valt ditt användarnamn kan du återgå till träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

VIKTIGT! Om du vill spara ditt träningspass måste du välja ett användarnamn.

CREATE USER
Så här skapar du en användare:
1. Tryck på knappen ANVÄNDARE. Menyn USER visas.
2. Välj CREATE USER genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj språk genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka.
4. Skriv ditt namn. Gå till nästa bokstav genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta bokstaven genom att trycka på funktionsväljaren. När du har skrivit namnet väljer du OK och trycker på funktionsväljaren.
5. Välj önskad måttenhet. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) eller motsvarande brittiska enheter Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Välj alternativ genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka. Nästa inställning visas automatiskt.
6. Välj målvärde för inställningarna. COUNT DOWN visar minskande värden från målvärdet mot noll. COUNT UP visar ökande värden mot målvärdet. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren. Nästa inställning visas automatiskt.
7. Ange ditt kön genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val.
8. Ange din ålder. Bekräfta ditt val.
9. Ange din längd. Bekräfta ditt val.
10. Ange din vikt. Bekräfta ditt val.
11. Ange din maxpuls. Mätaren beräknar din maxpuls med formeln 220-ålder. Om du känner till din exakta maxpuls kan du ändra det uppskattade värdet.
12. Ange ditt anaeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (80 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta anaeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.
13. Ange ditt aeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (60 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta aeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.

VIKTIGT! Mätaren kan lagra 20 användarnamn åt

gången.

SELECT/CHANGE USER
När du har angett ditt användarnamn kan du aktivera det inför träningspasset genom att välja SELECT/CHANGE USER och bekräfta det med funktionsväljaren.

EDIT USER
Genom att välja EDIT USER kan du redigera din användarinformation.

DELETE USER
Genom att välja DELETE USER kan du ta bort användare. Visa användarnamnet som du vill ta bort och välj DELETE USER. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.

SETTINGS
Genom att välja SETTINGS kan du uppdatera den fasta programvaran i mätaren, ändra kontrasten i displayen, avläsa de sammanlagda värdena på cykeln och slå på eller stänga av ljudet.

USER LOG
Genom att välja USER LOG kan du läsa träningsinformation om den valda användaren. Du kan få information om det senaste passet eller en sammanfattning av alla sparade träningspass. Stäng träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

MENYN TRAINING

Du kommer till menyn TRAINING genom att trycka på TRÄNING-knappen. På menyn TRAINING kan du välja bland följande träningspass genom att trycka på funktionsväljaren:

QUICK START

Med snabbstart kan du påbörja manuell träning direkt, utan att använda någon träningsprofil.

1. Välj QUICK START. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren och starta träningspasset genom att börja trampa.
2. Du kan öka eller minska motståndet (1-58 Nm) med hjälp av funktionsväljaren.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

MANUAL

Du kan reglera belastningen under träningspasset med hjälp av funktionsväljaren. Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med funktionsväljaren under träningen.

1. Välj MANUAL.
2. Välj målvärde för passet med hjälp av funktionsväljaren: tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-2 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (1-58 Nm) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
5. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
6. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

KONSTANT PULS (TARGET HR)

Genom val av TARGET HR - dvs. konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj TARGET HR.
2. Ange pulsnivån (80-220) för passet med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (200-8 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan ändra pulsnivån med hjälp av funktionsväljaren (80-220). Du kan när som helst under träningspasset visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

TARGET EFFORT

Med programmet TARGET EFFORT kan du ställa in önskad belastning i antal watt så att belastningen styrs utifrån tramphastigheten. Det inställda värdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj TARGET EFFORT.

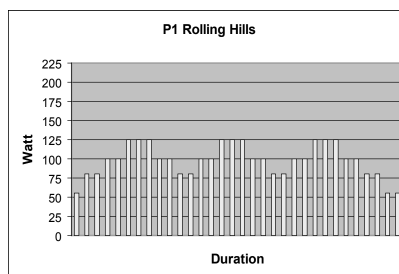
2. Ange belastningen (20-600 W) med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (200-8 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (20-600 V) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

PROGRAMS

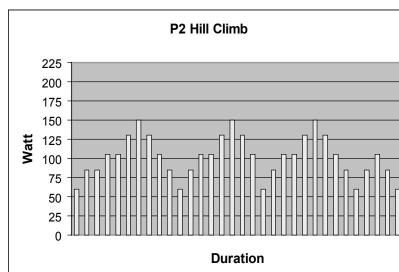
PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj PROGRAMS.
2. Välj ett program (1-10) med funktionsväljaren. Profilerna P1-P5 är program med konstant belastning och P6-P10 är målpulsprogram som förutsätter pulsmätning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid eller distans. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ange målvärdet med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter) eller distans (3-100 km). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta programmet genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

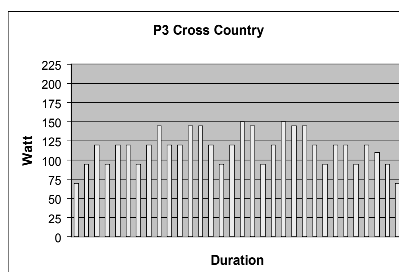
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 98 watt, den maximala effekten är 125 watt.



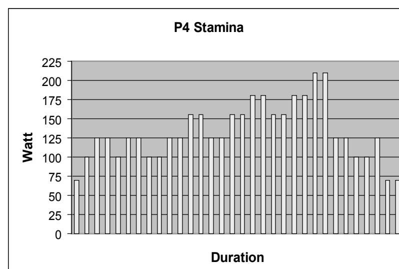
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 102 watt, den maximala effekten är 150 watt.



PROFIL P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 117 watt, den maximala effekten är 150 watt.

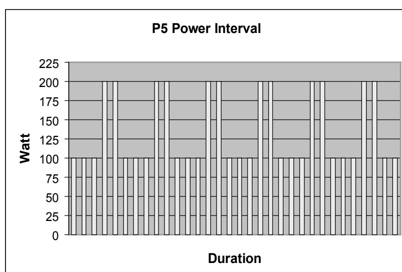


PROFIL P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 watt, den maximala effekten är 210 watt.

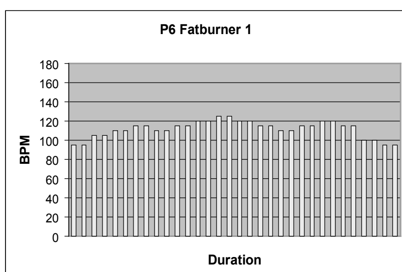


PROFIL P5. En träningsprofil för intervallträning, med en tydlig differens mellan hög och låg effektnivå. Medeleffekt 138 W, toppeffekt 200 W. Observera att med denna profilen kan du skala topp- och

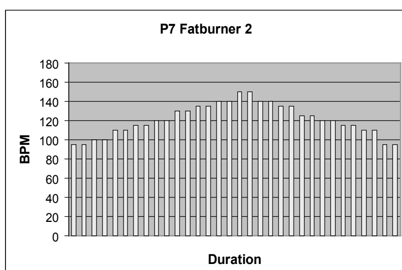
grundnivåerna separat.



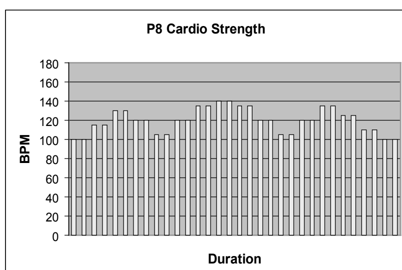
PROFIL P6. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.



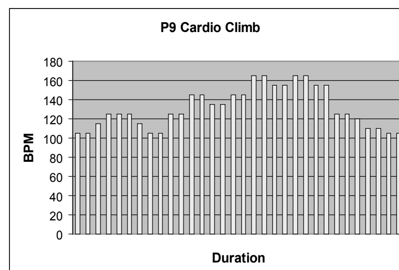
PROFIL P7. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.



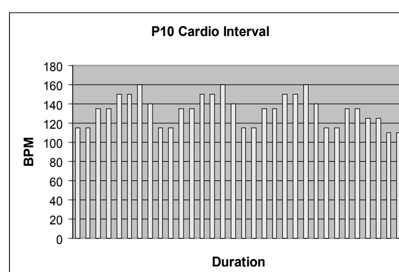
PROFIL P8. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.



PROFIL P9. Pulsbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 131 och det maximala pulsvärdet 170.



PROFIL P10. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 133 och det maximala pulsvärdet



T-TRAINER

Med T-TRAINER -programmet kan du träna kontrollerat genom sex olika träningsmoduler med återhämtningsintervaller. Mellan de två minuters träningspass finns det en minuts återhämtningstid. Displayet visar träningsmodulen, tiden, träningstempot samt muskelgrupper, på vilka träningen effektivast inverkar.

1. Välj T-TRAINER. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren. Displayet visar någon av de sex träningsmodulerna. Efter att träningsmodulen har presenterats visar displayet puls- och motståndsvärdena. Starta träna enligt instruktionen på mätaren. Varje träningsmodul varar två minuter.

2. Programmet går automatiskt till en minuts återhämtningstid. Efter återhämtningen går programmet automatiskt till nästa träningsmodul.

3. Genom att trycka på funktionsväljaren går du alltid inom programmet till nästa steg, antingen till träningsmodul eller till återhämtningen.

4. Sluta T-TRAINER -träningen genom att trycka på BAKÅT/STOPP.

T-RIDE

T-RIDE-programmet simulerar cykling i naturlig terräng. Du kan när som helst under träningen byta växel och se terrängprofilen med hjälp av funktionsväljaren.

1. Välj T-RIDE.

2. Välj terräng och bekräfta ditt val.
3. Ange en startpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
4. Ange en slutpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan byta växel (1-4) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa terrängprofilen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt mål avges en ljudsignal och träningspasset stoppas.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

OWN TRAINING

Du kan skapa och spara 100 träningsprogram på mätaren.

SPARA ETT PROGRAM

1. Avsluta träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.
2. Välj SAVE AND EXIT och bekräfta ditt val.
3. Skriv ett namn på träningspasset och bekräfta med funktionsväljaren.

VIKTIGT! Du kan bara spara program som är minst 10 minuter långa.

VIKTIGT! Du måste välja ett användarnamn för att kunna spara ett träningspass.

ANVÄNDA SPARADE PROGRAM

1. Välj OWN TRAINING.
2. Välj ett träningspass i listan.
3. Välj önskad metod:
A) Omspel = repeterar sparad träningsprofil
B) Ändra = bearbetar den sparade träningsprofilens tid innan start
C) Tävling = tävlar mot en sparad träningsprofil. VIKTIGT! Tävlingsfunktionen fungerar endast med manuella träningsprofiler. Motståndet redovisas i SI-enheten newtonmeter (Nm).
4. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
A) Omspel = påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med funktionsväljaren.
B) Ändra = träningsprofilens tid kan bearbetas med funktionsväljaren (ställ in tiden, 10–180 minuter). Påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med funktionsväljaren.
C) Race = Välj läge med hjälp av funktionsväljaren (tid: distansen du kan trampa under en angiven tid, eller distans: hur snabbt du kan cykla en angiven distans). Bekräfta ditt val med funktionsväljaren. Ett tidigare sparat program visas i displayen. Starta loppet genom att börja trampa. Den streckade linjen i displayen visar om du ligger före eller efter normalvärdet, det vill säga det senast sparade träningspasset som använts med det aktuella programmet. Avståndet till det sparade passet visas med en ljus lodrät streckad linje. Ditt resultat visas med en svart vågrät streckad linje.
5. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

FITNESS TEST

Efter testet visas information om din konditionsnivå i form av en beskrivning och ett siffervärde (ml/kg/min).

FÖRBEREDELSE INFÖR TESTET

1. Kontrollera att informationen under ditt användarnamn är aktuell. Konditionstestet utgår från dessa uppgifter.
2. Välj FITNESS TEST.
3. Välj lämplig konditionskategori med hjälp av funktionsväljaren:
A) inaktiv = ingen konditionsträning, svag fysisk kondition
B) aktiv = konditionstränar, medelgod eller god fysisk kondition
C) atlet= aktiv idrottare, god eller utmärkt kondition
4. Displayen visar konditionsklassernas motsvarande testmodell.
A) Tid/steg = effektnivåns varaktighet under test
B) Effektökning/steg = ett stegs effektnivå (fast värde W); testet består av flera steg
C) Första steget = effektnivå vid start
5. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
6. Vid behov kan du ändra ditt målpulsvärde med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta inställningarna med hjälp av funktionsväljaren.
7. Det visas ett meddelande i displayen om att du kan stoppa testet när du når målpulsvärdet. Starta testet genom att trycka på funktionsväljaren.

PÅBÖRJA TEST

1. Displayen visar den valda stegmodellen. Påbörja testet genom att börja trampa. Din pulskurva visas som en röd kurva på displayen och kurvan uppdateras allteftersom testet fortskrider. Målpulsnivån visas som en röd streckad linje.
2. När din puls når målnivån, ger mätaren ifrån sig en ljudsignal och displayen visar resultatet. Vi rekommenderar att du avslutar testet i detta läget, men i det fall din kondition är tillräckligt bra kan du fortsätta. Om din puls har nått målnivån (eller om du själv har preciserat den maximala pulsnivån) hjälper det inte att fortsätta för att bättra på testets resultat. Om du överskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå överskattad. Om du underskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå underskattad.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP eller sluta trampa när du har nått målpulsnivån och vill stoppa testet.

Mätaren visar då följande resultat:

A) aerobisk kondition = beräkning av din konditionsnivå på den effektnivå du använder mest och som bäst visar ditt fysiska hälsotillstånd.
B) MET = beräkning som visar hur många gånger din syreupptagningsförmåga kan förbättras i jämförelse med fullständig vila.
C) ml/kg/min = beräkning som visar hur många milliliter syre din syreupptagningsförmåga förbrukar i minuten i förhållande till din kroppsvikt.
D) l/min = beräkning som visar hur många liter syre du förbrukar per minut. Skillnaden mot ovantstående
beräkning är att denna inte har kroppsvikten med i beräkningen.
E) Wmax = maximal effektnivå i watt.
F) W/kg = den maximala effektnivån och viktens relationstal.

MÄN / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX) 1 = MYCKET LÅG, 7 = UTMÄRKT							
ÅLDER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

KVINNOR / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX) 1 = MYCKET LÅG, 7 = UTMÄRKT							
ÅLDER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

UNDERHÅLL

Modellen C65 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska
motståndet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet.

Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi crosstrainer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

C65 har försetts med transporthjular. Följa instruktionerna för att förflytta apparaten tryggt.

Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Det behövs två vuxna personer att förflytta apparaten. Ställ er framför apparatens bägge sidor och grip tag i handtaget. Lyft apparatens främre del upp så att apparatens bakdel lyfter sig på transporthjular. Förflytta apparaten och sänk den försiktigt ned på sin nya plats.

Förflytt redskapet ytterst försiktigt över ojämna ställer på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får redskapet aldrig trasporteras på trasporthjulen, utan det måste bäras. För undvikande av skador

rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag. När man flyttar på löpbandet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd... 183 cm
Bredd .... 70 cm
Höjd .... 170 cm
Vikt.. 71 kg

Tunturimodellen C65 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Tunturimodellen C65 uppfyller EN-standarden för precision ohc säkerhet (klass A, EN-957, del 1 och 5) för fitnessapparater. Precisionen av effektmätningen försäkras under tillverkningsfasen genom att justera apparatens broms med dynamometern. Kalkyleringen av träningseffekten baserar sig på varvhastigheten och moment.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea kiinteästä käsituesta.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

SÄHKÖ-

TURVALLISUUDESTA

Ennen laitteen liittämistä sähköpistokseeseen, tarkista, että paikallinen jännite vastaa laitteen tyyppikilvessä ilmoitettua jännitettä; laite toimii joko 230 V tai 115 V (North American version) jännitteellä. HUOMAA! Laite tulee ehdottamasti yhdistää maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkettua johtoa laitteesi liittämiseksi sähköpistokkeeseen. Muista aina sulkea virta ja irroittaa laite sähköverkosta välittömästi käytön jälkeen!

Vaaratilanteiden ja vammojen välttämiseksi toimi aina seuraavalla tavalla:

- Laitetta ei koskaan tule jättää ilman valvontaa, kun se on liitettynä sähköpistokkeeseen. Irroita laite aina sähköpistokkeesta, kun se ei ole käytössä, ennen huolto- ja korjaustoimenpiteitä ja laitteen siirtämistä.

- Älä koskaan käytä laitetta peitteen tai muun lämpöä keräävän tai palavan materiaalin alla. Ylilämpeneminen saataa johtaa syttymiseen, sähköiskuun tai muuhun vahinkoon.

- Älä koskaan yhdistä laitetta sähköpistokkeeseen tai käytä laitetta, mikäli kuntolaitteessa itsessään tai sen virtajohdossa on havaittavissa vahingoittumista.

- Älä koskaan käytä tai liitä laitetta sähköpistokkeeseen kosteissa tiloissa, ulkotiloissa tai pölyisissä olosuhteissa.

- Pidä virtajohto aina erillään kuumista kappaleista.

- Älä reititä virtajohtoa maton alle tai aseta mitään esineitä johdon päälle. Varmista myös, ettei johto jää laitteen alle.

- Älä koskaan muuta (esimerkiksi pidennä) virtajohtoa muuntajan ja laitteen välillä.

LAITTEEN ASENNUKSESTA

Aloita asennus avaamalla pakkaus. Yksityiskohtaiset asennusohjeet löydät tämän käyttöohjeen takaosasta. Noudata asennusohjeita annetussa

järjestyksessä.

Tarkista ennen asennusta, että pakkaus sisältää kaikki asennusohjeessa mainitut osat. Mikäli joku osista puuttuu, selvitä laitteesi malli, sarjanumero ja puuttuvan osan varaosanimike. (Varaosaluettelon löydät tämän käyttöohjeen takaosasta.) Ota sitten ystävällisesti yhteyttä kauppiaaseen, jolta olet laitteesi hankkinut. Asennuspakkauksessa olevat osat on merkitty varaosaluetteloon * merkillä. Suunnat vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna. Säilytä työkalut, sillä saatat tarvita niitä myöhemmin, kun esimerkiksi säädät kuntolaitettasi. Huomaa, että laitteen asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Pakkaus sisältää silikaattipussin ilman kosteuden imemiseksi varastoinnin ja kuljetuksen aikana. Ole hyvä ja heitä pussi pois, kun olet asentanut laitteesi. Laitetta asentaessasi tarvitset vähintään 100 cm vapaata tilaa laitteen ympärille kaikkissa suunnissa. Avaa pakkaus ja asenna laite suojatulla alustalla.

TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM**.

HARJOITTELU

Harjoittelu tällä Tunturi-kuntolaitteella on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin.

Nouse laitteen päälle siten, että pidät kiinni laitteen kiinteästä käsituesta. Aseta jalkasi jalkalaudalle, joka on ala-asennossa, jolloin se on vakaa. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa. Aloita rauhallisella tahdilla ja pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia ja lisää vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhäällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoitellessa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat, varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen.

Poistu laitteen päältä sitten, kun poljinvarsien liike on täysin pysähtynyt. Siirry pois laitteen päältä pitäen kiinni kiinteästä käsituesta.

Muista venytellä lopuksi. Kehittääksesi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla Polarin sykelähettimen kanssa. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös,

että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C65:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 - IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO • 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO • 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO • 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI



PAINIKKEET

1. PALAA/LOPETA
PALAA/LOPETA -painikkeella siirryt valikoissa takaisin kohti päävalikkoa. Harjoittelun aikana PALAA/LOPETA -painikkeella voit lopettaa tai keskeyttää harjoituksen.

2. ZOOM
Graafisen profiilinäytön tarkennus harjoituksen aikana. Painamalla ZOOM-painiketta profiilikuva kasvaa näytöllä (kaksin-, nelin-, kahdeksan ja kuusitoistakertaiseksi), kunnes viidennellä painalluksella profiilikuva palaa alkuperäiseen kokoonsa.

3. HARJOITUS
HARJOITUS -painikkeella avaat HARJOITUS -valikon. HARJOITUS -valikko sisältää seuraavat harjoitusohjelmat: PIKA-ALOITUS, MANUAL, TAVOITESYKE, TAVOITETEHO, VALMISOHJELMAT, T-RIDE, OMAT HARJOITUKSET ja KUNTOTESTI.

4. KÄYTTÄJÄ
KÄYTTÄJÄ-painikkeella avaat KÄYTTÄJÄ-valikon. KÄYTTÄJÄ-valikko sisältää seuraavat toiminnot: LUO KÄYTTÄJÄ, VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ, MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ, POISTA KÄYTTÄJÄ, ASETUKSET ja KÄYTTÄJÄ LOKI.

5. VALINTAPYÖRÄ
Valintapyörä-painikkeella on kaksi toimintoa:
A) Painikkeen pyörittäminen. Pyörittämällä painiketta myötäpäivään selaat valikkoja alas/oikealle ja lisäät arvoja tai vastusta. Pyörittämällä painiketta vastapäivään selaat valikkoja ylös/vasemmalle ja vähennät arvoja tai vastusta.
B) Painikkeen painallus. Painamalla painiketta hyväksyt valintapyörällä tekemäsi valinnan. Harjoituksen aikana hyväksyt näytön alareunassa keskellä näkyvän toiminnon.

NÄYTTÖ

Harjoituksen aikana näytön vasemmassa reunassa näet seuraavat harjoitusarvot: aika, matka, energiankulutus, teho, RPM, syke ja nopeus.

MITTARIN KÄYTTÖ

Mittari aktivoituu kytkemällä laite virtalähteeseen ja tämän jälkeen polkemalla tai painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mittarissa on tällöin näkyvissä HARJOITUS -valikko. Kun mittarin painikkeita ei ole painettu tai laitteella poljettu 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa. Voit jatkaa harjoitusta 5 minuutin kuluessa, tämän jälkeen mittarin tiedot nollautuvat. Mittari neuvoo toimintojensa käyttöä. Näyttöön ilmestyvät ohjetekstit tunnistat valkoisella pohjalla olevasta i-kirjaimesta ja saat poistettua ne näytöltä valintapyörän painalluksella.

Tämä kuntolaite (C65 / 2nd Generation) on yhteensopiva Tunturin kehittämän T-Ware™ -kuntotestaus- ja seurantaohjelmiston kanssa. Tietokoneliitäntää varten mittarin taustapuolella on USB-liitin. Lisätietoja T-Ware™ -ohjelmistosta ja sen käytöstä löydät Tunturin kotisivuilta www.tunturi.com.

KÄYTTÄJÄ-VALIKKO

KÄYTTÄJÄ-valikkoon pääset painamalla KÄYTTÄJÄ-näppäintä. Suosittelemme, että valitset käyttäjätunnuksen ja tallennat henkilökohtaiset tietosi: tietoja käytetään mm. tarkennettuun energiankulutuksen arviointiin. Samalla voit asettaa laitteen käyttämät yksiköt. Valitsemalla käyttäjätunnuksen voit myös tallentaa tekemäsi harjoituksen ja aktivoit henkilökohtaiset sykealuemerkintäsi eri väreillä sykeharjoituksissa. Kun olet luonut käyttäjätunnuksen tai ottanut käyttöön jo olemassa olevan käyttäjätunnuksen, näet käyttäjätunnuksesi näytön oikeassa yläreunassa. Voit harjoitella myös ilman käyttäjätunnusta, silloin näytön oikeassa yläreunassa ei näy käyttäjätunnusta ja harjoittelet oletusasetuksilla (45 vuotta, 70 kg, mies). Käyttäjätiedot on mahdollista tallentaa 20 käyttäjälle.

TÄRKEÄÄ! Mikäli tahdot seurata henkilökohtaisia harjoitusmääriäsi KÄYTTÄJÄ LOKI:ssa, muista aina valita oma käyttäjätunnuksesi. Käyttäjätunnuksen voit ottaa käyttöön myös kesken harjoituksen painamalla KÄYTTÄJÄ-painiketta ja valitsemalla oman käyttäjätunnuksesi. Harjoitus ei tällöin keskeydy, vaan voit käyttäjävalintasi jälkeen palata harjoitukseen PALAA/LOPETA -painikkeella.

TÄRKEÄÄ! Mikäli haluat tallentaa harjoituksesi, pitää sinun valita käyttäjätunnus.

LUO KÄYTTÄJÄ
Luo käyttäjä seuraavasti:
1. Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta, jolloin KÄYTTÄJÄ-valikko avautuu näytölle.
2. Valitse valintapyörää pyörittämällä LUO KÄYTTÄJÄ vaihtoehto. Hyväksy valintasi valintapyörää painamalla.
3. Valitse kieli valintapyörää pyörittämällä ja hyväksy valinta valintapyörän painalluksella.
4. Kirjoita nimesi. Kirjaimesta toiseen liikut pyörittämällä valintapyörää. Kirjainvalinnan hyväksyt painamalla valintapyörää. Kun olet kirjoittanut nimesi, valitse OK symboli ja paina valintapyörää.
5. Valitse yksiköt, joita haluat käyttää (metriset: Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), tai vastaavat englantilaiset: Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Tee valinta valintapyörää pyörittämällä ja hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella, jolloin siirryt automaattisesti seuraavaan asetukseen.
6. Valitse asetusarvojen esitystapa. COUNT DOWN vähentää arvoja tavoitteestasi kohti nollaa. COUNT UP näyttää tavoitteesi kasvavana. Hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella, jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
7. Aseta sukupuolesi valintapyörää pyörittämällä. Hyväksy valintasi.
8. Aseta ikä. Hyväksy valinta.
9. Aseta pituus. Hyväksy valinta.
10. Aseta paino. Hyväksy valinta.
11. Aseta maksimisykkeesi. Mittari laskee käyttäjätietojesi perusteella maksimisykearvion kaavalla 220 - ikä. Mikäli tiedät maksimisykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin maksimisykearviota.
12. Aseta anaerobinen kynnyssyke. Mittari laskee kynnyssykearvion maksimisykearvon perusteella (80 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät anaerobisen kynnyssykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.
13. Aseta aerobinen kynnyssyke. Mittari laskee kynnyssykearvion maksimisykearvon perusteella (60 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät aerobisen kynnyssykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.

TÄRKEÄÄ! Mittarilla voi samanaikaisesti olla 20 käyttäjätunnusta.

VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ
Kun olet luonut käyttäjätietosi, voit jatkossa hyödyntää niitä aloittamalla harjoituksesi valitsemalla VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ ja hyväksymällä oman käyttäjätunnuksesi valintapyörällä.

MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ
Valitsemalla MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ vaihtoehdon voit muokata käyttäjätietojasi.

POISTA KÄYTTÄJÄ
Valitsemalla POISTA KÄYTTÄJÄ voit poistaa käyttäjiä. Ota käyttöön tunnus, jonka haluat poistaa ja valitse sitten POISTA KÄYTTÄJÄ ja hyväksy valinta valintapyörällä.

ASETUKSET
Valitsemalla ASETUKSET pääset päivittämään mittarin ohjelmaversion, säätämään näytön kontrastia, katsomaan pyörän totaaliarvoja tai valitsemaan näppäinäänet päälle/pois.

KÄYTTÄJÄ LOKI
Valitsemalla KÄYTTÄJÄ LOKI pääset selaamaan valittuna olevan käyttäjän harjoittelutietoja. Voit katsoa joko viimeisimmän harjoituksen tiedot tai yhteenvedon käyttäjän kaikista harjoitteista. Harjoittelutiedoista pääset poistumaan painamalla PALAA/LOPETA.

HARJOITUS-VALIKKO

HARJOITUS -valikkooon pääset painamalla HARJOITUS -painiketta. HARJOITUS -valikosta voit valita valintapyörää painamalla jonkun seuraavista harjoituksista:

PIKA-ALOITUS

Pika-aloituksen avulla pääset heti MANUAL-harjoitukseen ilman asetuksia.

1. Valitse PIKA-ALOITUS. Hyväksy valinta valintapyörän painalluksella ja käynnistä harjoitus polkemalla.
2. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm).
3. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi valintapyörällä. Manual harjoituksessa voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.

1. Valitse MANUAL
2. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (50-2000 kcal). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän vastus- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
5. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
6. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

TAVOITESYKE

Valitsemalla TAVOITESYKE -ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse TAVOITESYKE
2. Aseta valintapyörällä harjoituksen syketaso (80-220). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit muuttaa syketasoa (80-220). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

TAVOITETEHO

Valitsemalla TAVOITETEHO ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, ja laite ohjaa kuormitusta poljinkierroksista riippumatta. Asetettua tehoarvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

1. Valitse TAVOITETEHO
2. Aseta valintapyörällä harjoituksen tehotaso (20-600 W). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo:aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (20-600 W). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä

harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

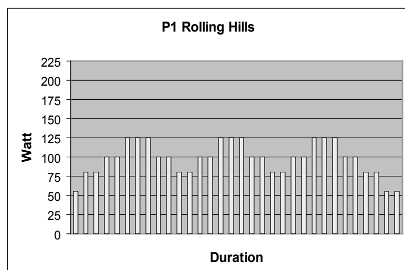
VALMISOHJELMAT

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Valmisprofiileissa vastustaso vaihtelee ennaltamäärätyllä tavalla. Asetettua vastustasoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

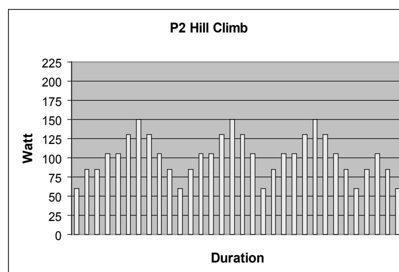
1. Valitse VALMISOHJELMAT
2. Valitse haluamasi ohjelma (1-10) valintapyörällä. Profiilit P1-P5 ovat vakioteho-ohjelmia, P6-P10 ovat vakiosykeohjelmia, jotka edellyttävät sykemittausta. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana tai matkana. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia) tai matka (3-100 km). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä ohjelma polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

OHJELMIEN PROFIILITIEDOT

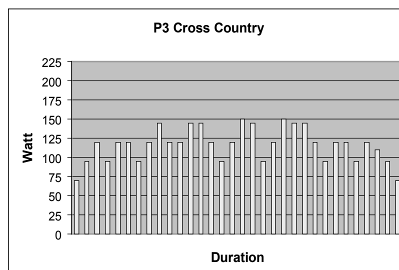
P1 ROLLING HILLS. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 98 W, huipputeho 125 W.



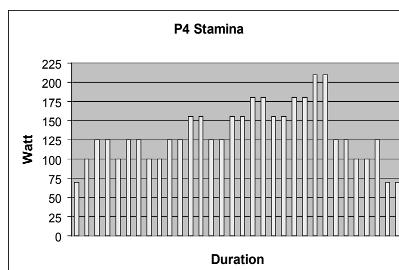
P2 HILL CLIMB. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 102 W, huipputeho 150 W.



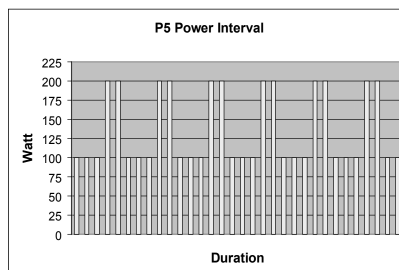
P3 CROSS COUNTRY. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 117 W, huipputeho 150 W.



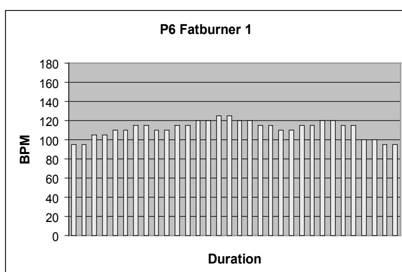
P4 STAMINA. Ylämäkitehoprofiili kestävyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 133 W, huipputeho 210 W.



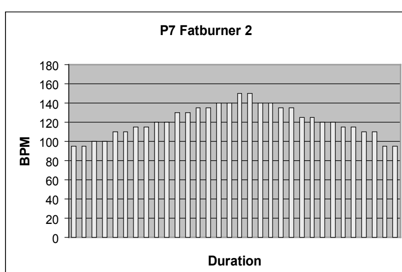
P5 POWER INTERVAL. Säännöllisen muotoinen tehointervalliprofiili, jossa huippujen ja perustehotason ero on selkeä. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 138 W, huipputeho 200 W. Huomaa, että tässä profiilissa voit skaalata erikseen huippuja ja perusvastusta.



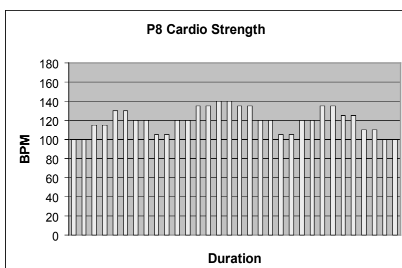
P6 FATBURNER 1. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112, huippusyke 125.



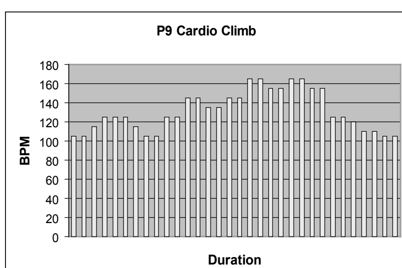
P7 FATBURNER 2. Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämän jälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 121, huippusyke 150.



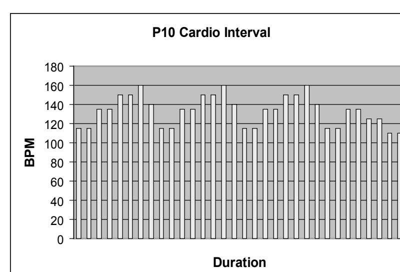
P8 CARDIO STRENGTH. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 120, huippusyke 140.



P9 CARDIO CLIMB. Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 131, huippusyke 170.



P10 CARDIO INTERVAL. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 160.



T-TRAINER

T-TRAINER-ohjelmalla voit harjoitella ohjatusti kuudella erilaisella suoritusmallilla intervallityyppisesti. Kahden minuutin harjoitusjaksojen välissä on minuutin palautusjakso. Mittarinäyttö osoittaa suoritusmallin, ajan, harjoitusnopeuden sekä lihasryhmät, joihin kyseinen malli tehokkaimmin vaikuttaa.

1. Valitse T-TRAINER. Hyväksy valinta valintapyörän painalluksella. Näyttöön tulee jokin kuudesta suoritusmallista. Suoritustavan esittelyn jälkeen näyttöön tulee syke- ja vastusarvoja osoittava näyttö. Aloita harjoitus seuraamalla näytön ohjeita. Kukin suoritusmalli kestää kaksi minuuttia.

2. Ohjelma siirtyy automaattisesti minuutin mittaiseen palautusjaksoon. Palautusjakson päättyessä ohjelma siirtyy automaattisesti seuraavaan suoritusmalliin.

3. Painamalla valintapyörää siirryt ohjelmassa aina seuraavaan vaiheeseen, joko suoritusmalliin tai palautusjaksoon.

4. Lopeta T-TRAINER-harjoitus painamalla PALAA/LOPETA-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

T-RIDE

T-RIDE harjoitus simuloi pyörällä ajoa todellisessa maastossa. Harjoituksen aikana voit vaihtaa vaihteita valintapyörällä ja seurata korkeuskäyrää.

1. Valitse T-RIDE.
2. Valitse maasto ja hyväksy valintasi.
3. Aseta harjoituksen alkukohta valintapyörällä
4. Aseta harjoituksen loppukohta valintapyörällä
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit muuttaa vaihdetta 1-4. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän korkeuskäyrä- tai sykepohjaiseksi.
Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Poljettuasi reitin loppuun mittari antaa äänimerkin ja harjoitus päättyy.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

OMAT HARJOITUKSET

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa 100 itse tehtyä harjoitusohjelmaa.

OHJELMIEN TALLENTAMINEN

1. Paina PALAA/LOPETA näppäintä harjoituksen lopettamiseksi.
2. Valitse TALLENNA JA POISTU vaihtoehto ja hyväksy valinta.
3. Anna harjoitukselle nimi ja hyväksy se valintapyörällä.

TÄRKEÄÄ! Talletettavan ohjelman tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.

TÄRKEÄÄ! Harjoituksen tallentaminen edellyttää käyttäjävalintaa.

TALLENNETTUJEN OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Valitse OMAT HARJOITUKSET
2. Valitse haluamasi harjoitus listalta.
3. Valitse haluamasi suoritustapa:
A) Toista = toista harjoitus samanlaisena kuin se on talletettu
B) Muokkaa = muokkaa talletetun harjoituksen kestoa ennen sen käyttöönottoa
C) Kisa = kilpaile talletettua harjoitussuoritusta vastaan.
TÄRKEÄÄ! Kisa-toiminto voi käyttää vain manuaalitoiminnossa luotoja ohjelmaprofiileja. Tällaisissa profiileissa vastus ilmoitetaan vakiokampimomenttina (Nm).
4. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
A) Toista = aloita harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit skaalata ohjelman vastustasoa.
B) Muokkaa = valitse valintapyörällä harjoituksen kesto aikana (10-180 minuuttia). Aloita harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit skaalata ohjelman vastustasoa.
C) Kisa = valitse valintapyörällä kisamoodi (aika: kuinka pitkän matkan pystyt polkemaan annetussa ajassa tai matka: kuinka nopeasti pystyt polkemaan annetun matkan) ja hyväksy valintasi valintapyörällä. Näyttöön tulee tallennettu ohjelmaprofiili: aloita kisa polkemalla. Katkoviivat näytöllä kertovat oletko edellä vai perässä vertailusuoritusta, joka on ohjelman viimeisin tallennettu suoritus. Etäisyytesi edelliseen harjoituskertaan näkyy näytöllä: tallennettu suoritus näkyy vaaleana pystysuorana katkoviivana ja kilpailusuorituksesi tummana pystysuorana katkoviivana.
5. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

KUNTOTESTI

Kuntotesti-toiminnon avulla voit testata kuntotasosi turvallisesti ja luotettavasti. Mittarin kuntotestinä on moniporrastesti. Testi alkaa kevyellä vastuksella, mutta valitun testimallin mukaisesti vastus kasvaa tasaisesti. Moniporrastesti on turvallinen ja luotettava submaksimaalinen tapa testata fyysistä kuntotasoa. Testiä jatketaan kunnes testattavan henkilön yksilöllinen tavoitesyketaso (85 % maksimisyketasosta) on saavutettu.
Testi edellyttää sykevyön käyttöä: testin aikana mittari seuraa syketason muutoksia ja arvioi sen perusteella testattavan henkilön maksimaalisen hapenottokyvyn. Maksimaalinen hapenottokyky on puolestaan paras tapa arvioida fyysistä kuntotasoa. Testin päätteeksi mittari antaa monipuolisen arvion kuntotasostasi sekä sanallisesti että lukuarvona (ml/kg/min).

TESTIN VALMISTELU

1. Varmista, että käyttäjätunnuksesi tiedot ovat ajan tasalla - mittari tarvitsee käyttäjätietoja kuntoarvioinnin pohjaksi.
2. Valitse KUNTOTESTI.
3. Valitse valintapyörällä kuntotasoasi parhaiten vastaava kuntoluokka:
A) ei-aktiivi = ei harrasta kuntoilua, heikko fyysinen kunto
B) aktiivi = harrastaa kuntoilua, keskiverto tai hyvä fyysinen kunto
C) urheilija = harrastaa liikuntaa aktiivisesti, hyvä tai erinomainen kunto
4. Näyttö osoittaa kutakin kuntoluokkaa vastaavan testimallin.
A) portaan kesto = tehotasojen kesto testissä
B) aloitusteho = tehotaso, jolta testi alkaa
C) tehon lisäys/porras = portaan tehotaso (tietty määrä
watteja); testissä on useita portaita
5. Hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella.
6. Näyttö osoittaa käyttäjätietosi sekä tavoitesyketasosi. Näitä tietoja käytetään testituloksen laskentaan. Tarvittaessa voit tarkentaa tavoitesyketasoasi valintapyörällä. Hyväksy asetuksesi valintapyörällä.
7. Näytöllä on ilmoitus siitä, että voit lopettaa testin tavoitesykkeen saavutettuasi. Siirry testiin valintapyörän painalluksella.

TESTIN SUORITUS

1. Näyttöön tulee valittu testiporrasmalli. Aloita testi polkemalla. Sykekäyräsi näkyy näytöllä punaisena käyränä, joka päivittyy testin edetessä. Tavoitesyketasosi on merkitty punaisella katkoviivalla.
2. Kun syketasosi saavuttaa tavoitetason, mittari antaa äänimerkin ja näyttöön tulee ilmoitus. Suosittelemme, että päätät testin tälle tasolle, mutta mikäli kuntosi on riittävän hyvä, voit jatkaa testiä edelleen. Mikäli tavoitesyketasosi on asetettu oikein (eli mikäli olet selvittänyt maksimisyketasosi riittävän tarkasti), testin jatkaminen ei paranna enää testin tarkkuutta. Yliarvioitu maksimisyke yliarvioi kuntotasosi, aliarvioitu maksimisyke aliarvioi kuntotasosi.
3. Voit päättää testin tavoitesyketason saavutettuasi joko PALAA/LOPETA painiketta tai lopettamalla polkemisen. Mittari siirtyy tällöin testituloksen

näyttöön:

A) aerobinen kunto = arvio kuntotasostasi tehoalueella, jota yleisimmin käytät, ja joka parhaiten osoittaa fyysisen terveyskuntosi tilan.
B) MET-arvo = lukema, joka kertoo kuinka montakertaiseksi elimistösi hapenottokyky voi kasvaa verrattuna täydelliseen lepotilaan.
C) ml/kg/min = lukema, joka kertoo kuinka monta millilitraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa kehosi kutakin painokiloa kohti.
D) l/min = lukema, joka kertoo kuinka monta litraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa. Erona edellisiin arvoihin on se, ettei tämä lukema huomioi kehon painoa.
E) Wmax = arvio maksimisuoritustasostasi watteina.
F) W/kg = maksimisuoritustasosi ja painosi suhdeluku.

4. Poistut testitilasta.

TÄRKEÄÄ!

MIEHET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX) 1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN							
IKÄ	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

NAISET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX) 1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN							
IKÄ	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

HUOLTO

C65:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Sähkömagneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa sähkömagneettijarrua!
- Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä.

Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KULJETUS JA SÄILYTYS

C65 on varustettu siirtopyörillä. Siirrä C65 seuraavan ohjeen mukaisesti, jotta vältät mahdolliset vaaratilanteet.

Muista aina irrottaa virtajohto ennen laitteen siirtoa.

Laitteen siirtoon tarvitaan kaksi aikuista henkilöä. Asettukaa laitteen etupäähän, eri puolille laitetta ja ottakaa tukeva, pitävä ote käsikahvoista. Nostakaa laitteen etupäätä ylös siten, että laitteen takaosa nousee siirtopyörien varaan. Siirtäkää laite siirtopyörien varassa ja laskekaa laite varovasti alas.

Siirrä laite erityisellä varovaisuudella lattian

epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa laitetta tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiamateriaaleja, esim. puuparkettia. Suojaa lattia siirtäessäsi laitetta vahinkojen estämiseksi.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

Pituus.......................... 183 cm
Leveys .... 70 cm
Korkeus....................... 170 cm
Paino........................... 71 kg

C65 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

C65 on EN-957-kuntolaitestandardin mukainen A-tarkkuusluokan kuntolaite. Tehonmittauksen tarkkuus varmistetaan tuotantovaiheessa säätämällä laitteen jarru dynamometrin avulla. Harjoitustehon laskenta perustuu kierrosnopeuteen ja momenttiin.

TÄRKEÄÄ! Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

OIKEUDET MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN JATKUVAN TUOTEKEHITYKSEN VUOKSI.

A NO.1-1 M8*58mm ALLEN HEAD SCREW(4)

B NO.1-4 M8*56mm ALLEN HEAD SCREW(4)

F NO.1-18 M8*2.0mm WASHER(2)

J NO.1-36 M6*15mm SCREW(2)

G NO.1-25 M8*25mm ALLEN HEAD SCREW(2)

EX2 NO.1-12
FX2 NO.1-16
GX2 NO.1-21
M8*20mm ALLEN HEAD SCREW(6)

I NO.1-32 M8*42mm ALLEN HEAD SCREW(2)

AX4 NO.1-3
CX4 NO.1-11
FX4 NO.1-20
GX2 NO.1-26
HX8 NO.1-30
M8*1.2mm WASHER(22)

B NO.1-7 M8 NYLOCK NUT(4)

J NO.1-37 M6 SPRINGWASHER(2)

J NO.1-35 M6*10mm SCREW(1)

AX4 NO.1-2
BX4 NO.1-6
CX4 NO.1-10
EX2 NO.1-13
FX6 NO.1-17
GX4 NO.1-22
HX8 NO.1-29
IX2 NO.1-33
M8 SPRINGWASHER(34)

CX4 NO.1-9
FX4 NO.1-19
HX8 NO.1-28
M8*15mm ALLEN HEAD SCREW(16)

B NO.1-8 M5*30 SCREW(2)

E NO.1-15 M5*15mm SCREW(2)

GX8 NO.1-24
HX8 NO.1-31 M4*20SCREW(12)

TOOL(1)

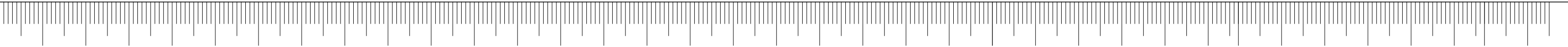
TOOL(1)

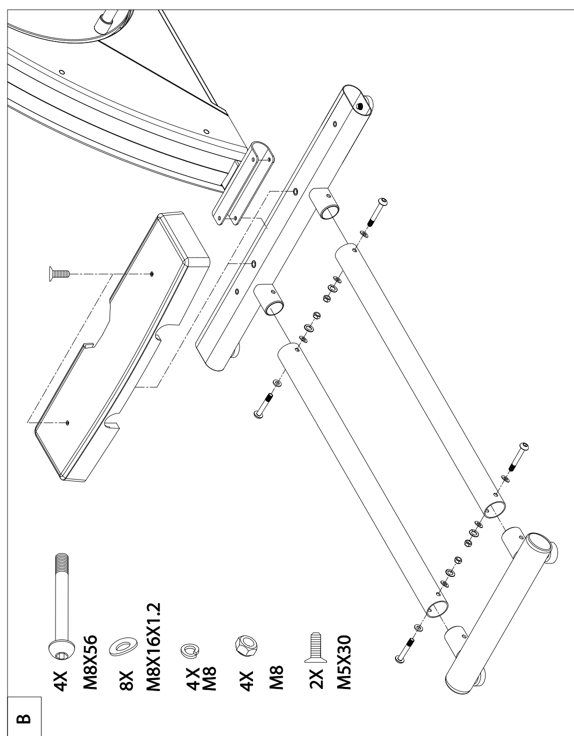
TOOL(1)

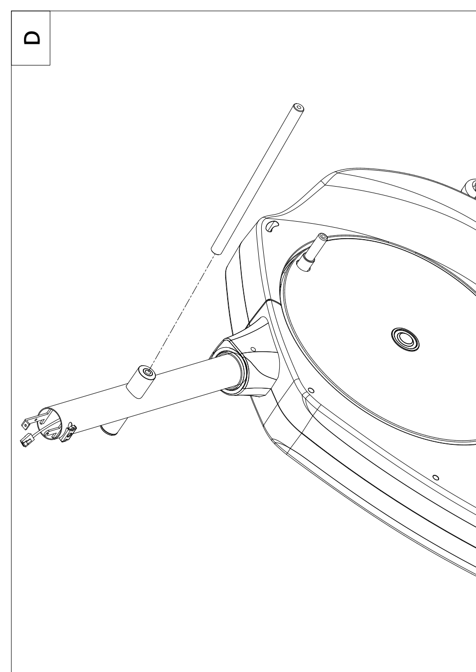
BX8 NO.1-5 IX2 NO.1-34 M8 WASHER CURVE(10)

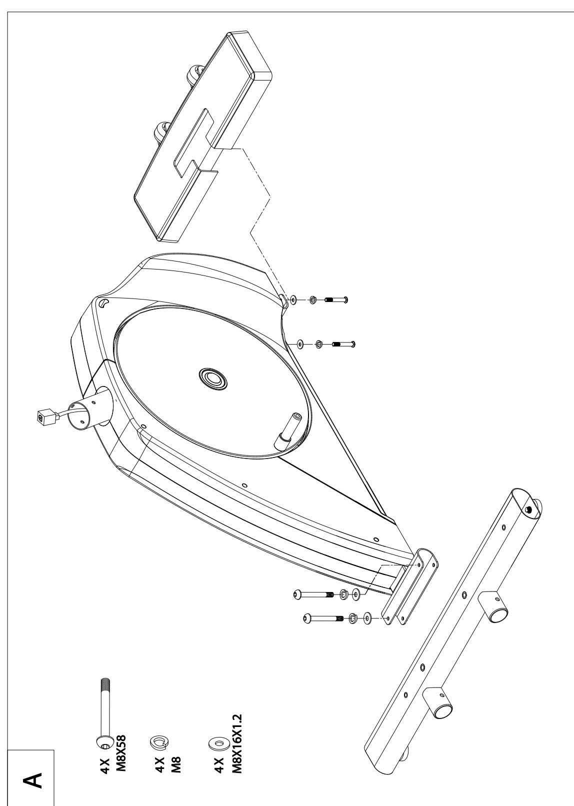
G NO.1-27 ⌀16.5* ⌀21.7*0.25 (2)

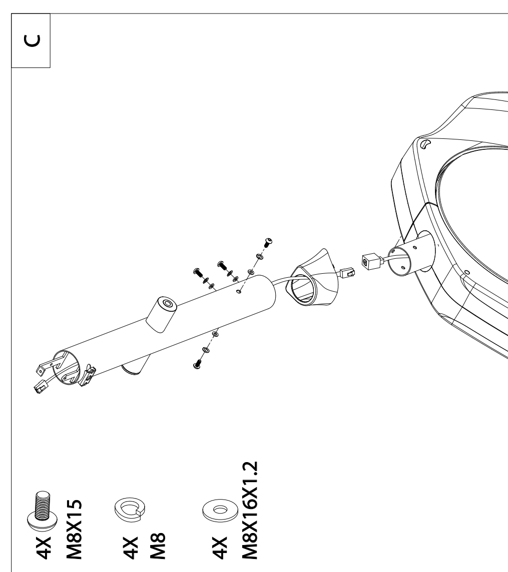
EX2 NO.1-14 GX2 NO.1-23 M8*2.0mm WASHER(4)

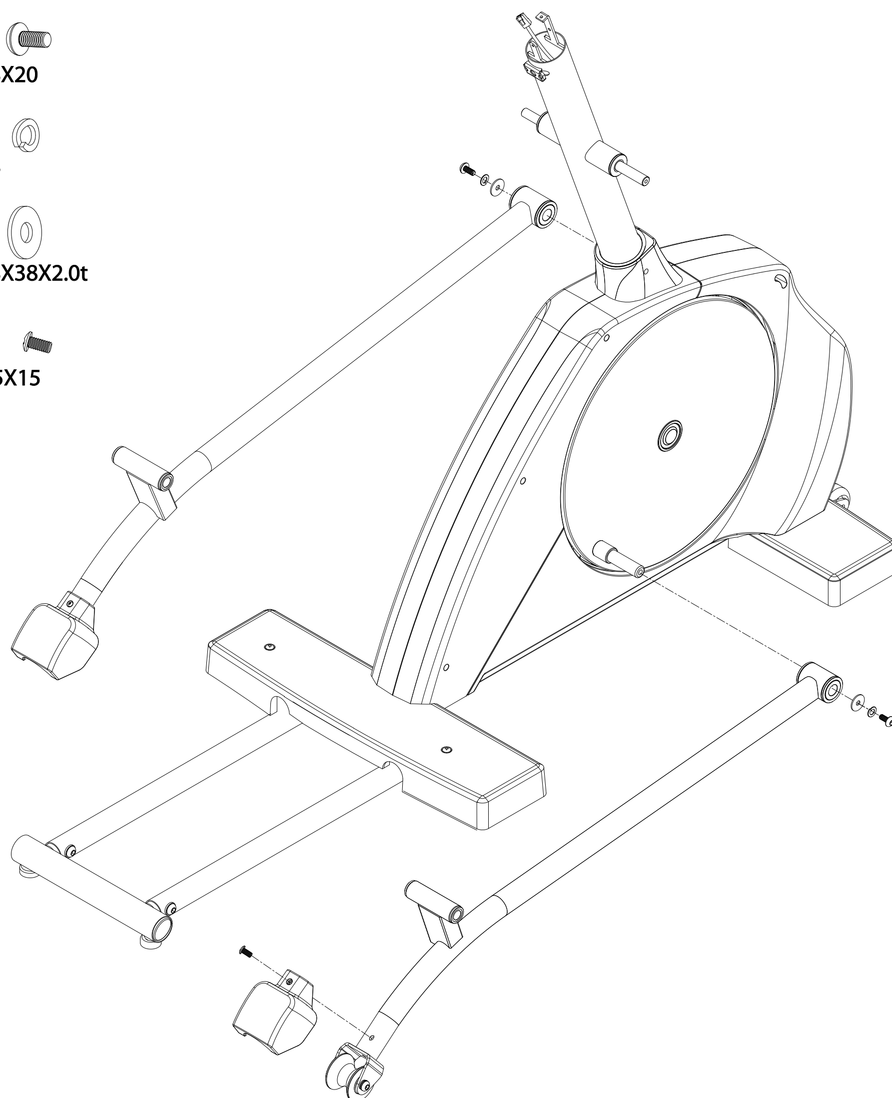


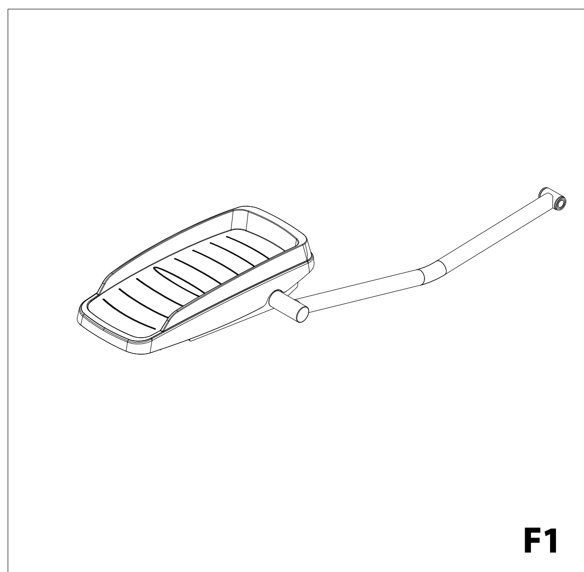

B
4X
M8X56
8X
M8X16X1.2
4X
M8
4X
M8
2X
M5X30

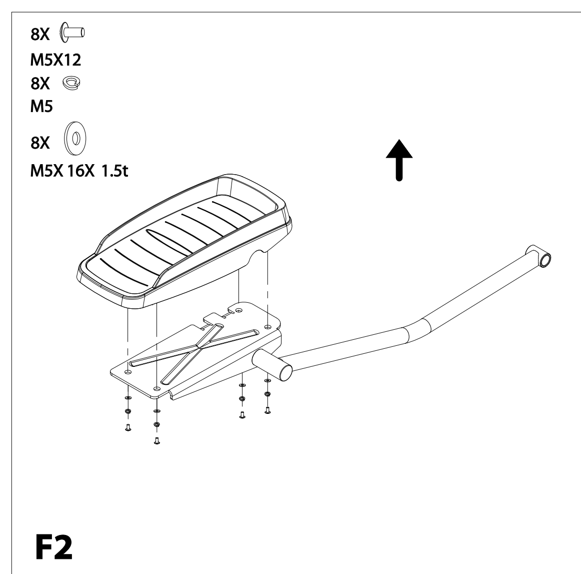

D

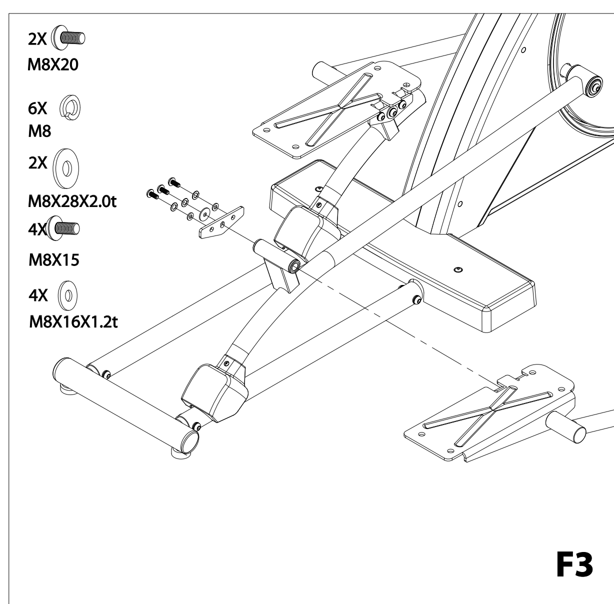

A
4X
M8X58
4X
M8
4X
M8X16X1.2

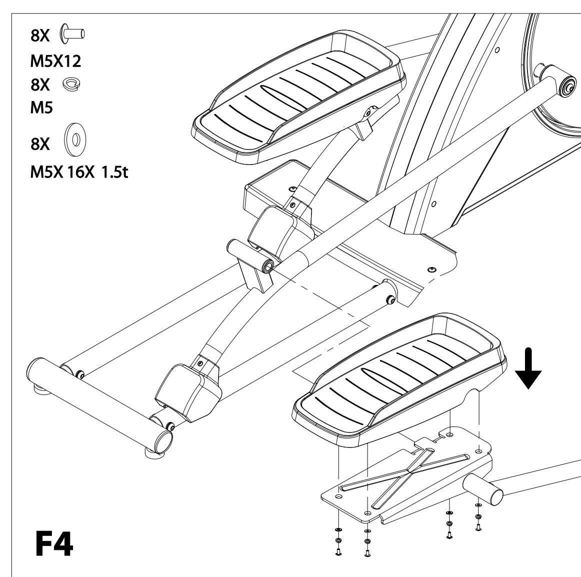

C
4X
M8X15
4X
M8
4X
M8X16X1.2

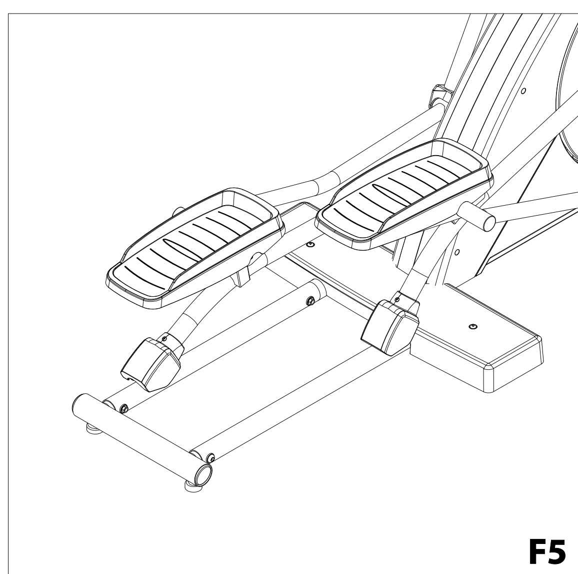

E
2X
M8X20
2X
M8
2X
M8X38X2.0t
2X
M5X15

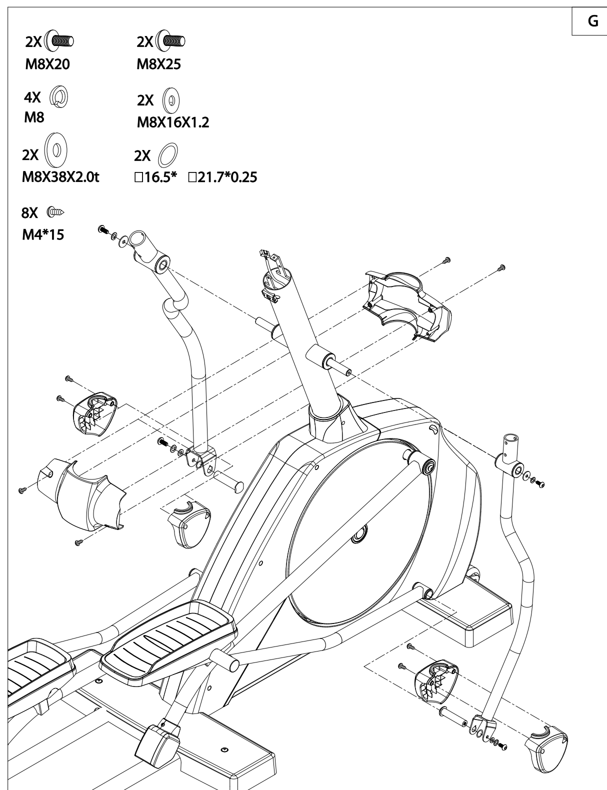

F1

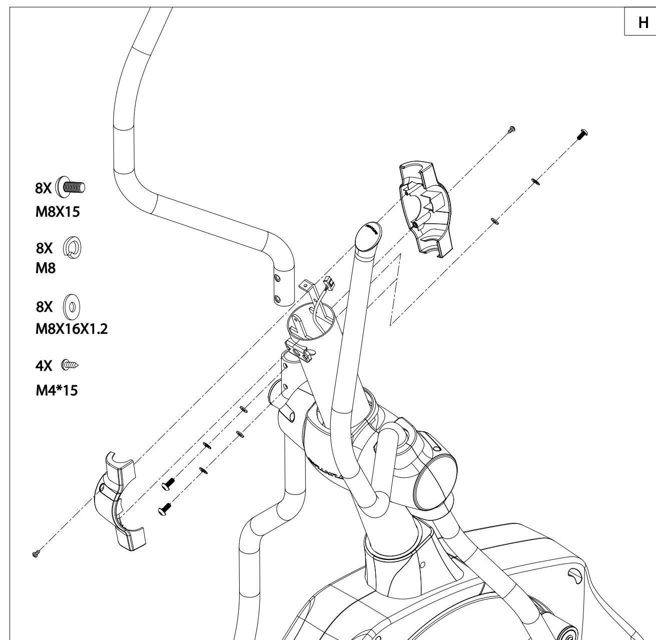

8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F2

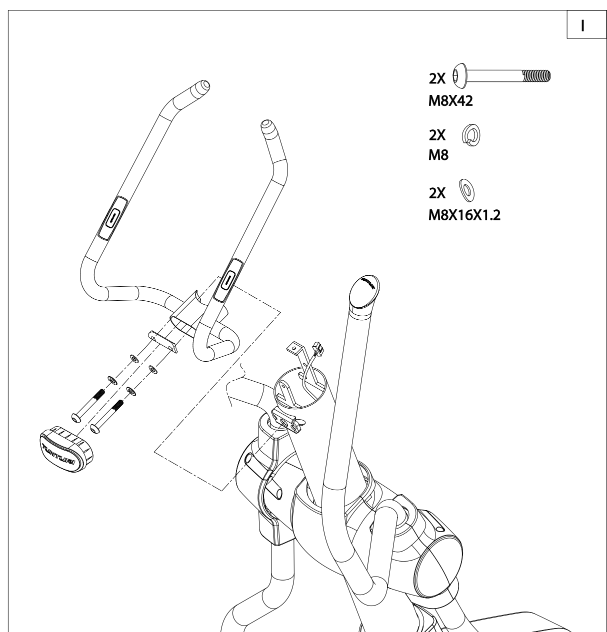

2X
M8X20
6X
M8
2X
M8X28X2.0t
4X
M8X15
4X
M8X16X1.2t
F3

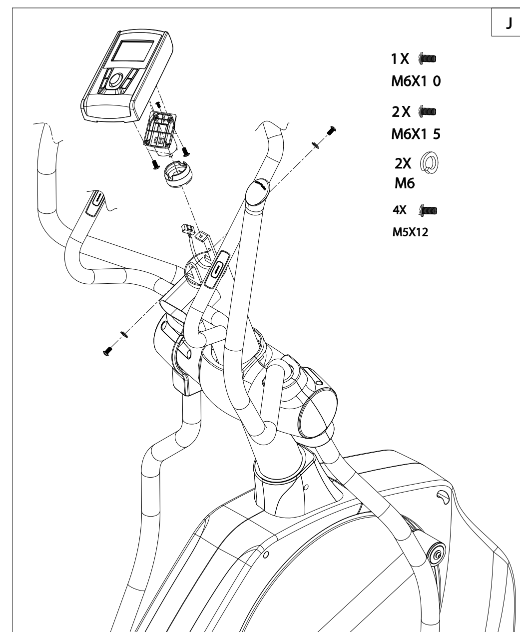

8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F4


F5

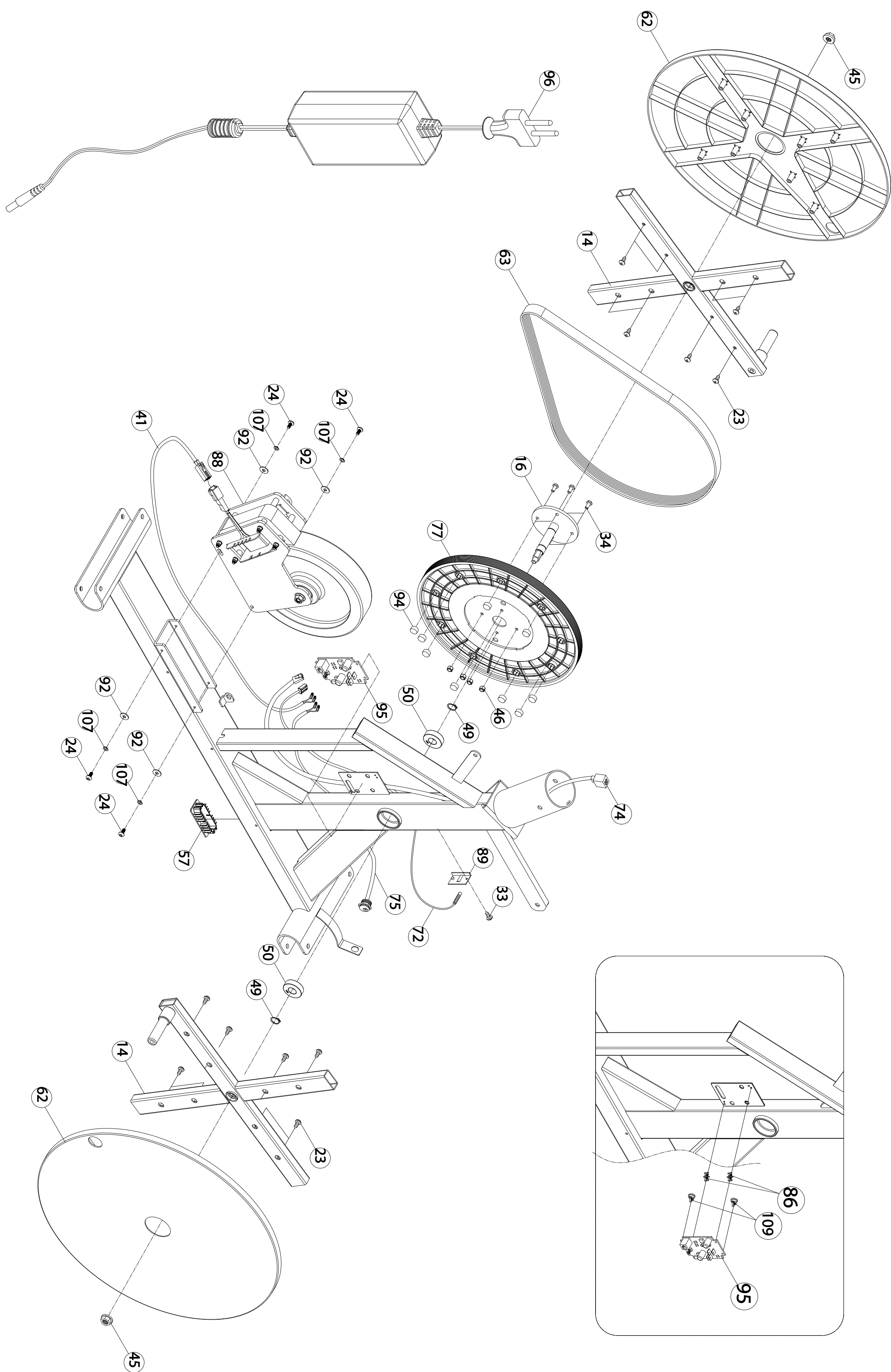

G
2X M8X20
2X M8X25
4X M8
2X M8X16X1.2
2X M8X38X2.0t
2X □16.5* □21.7*0.25
8X M4*15

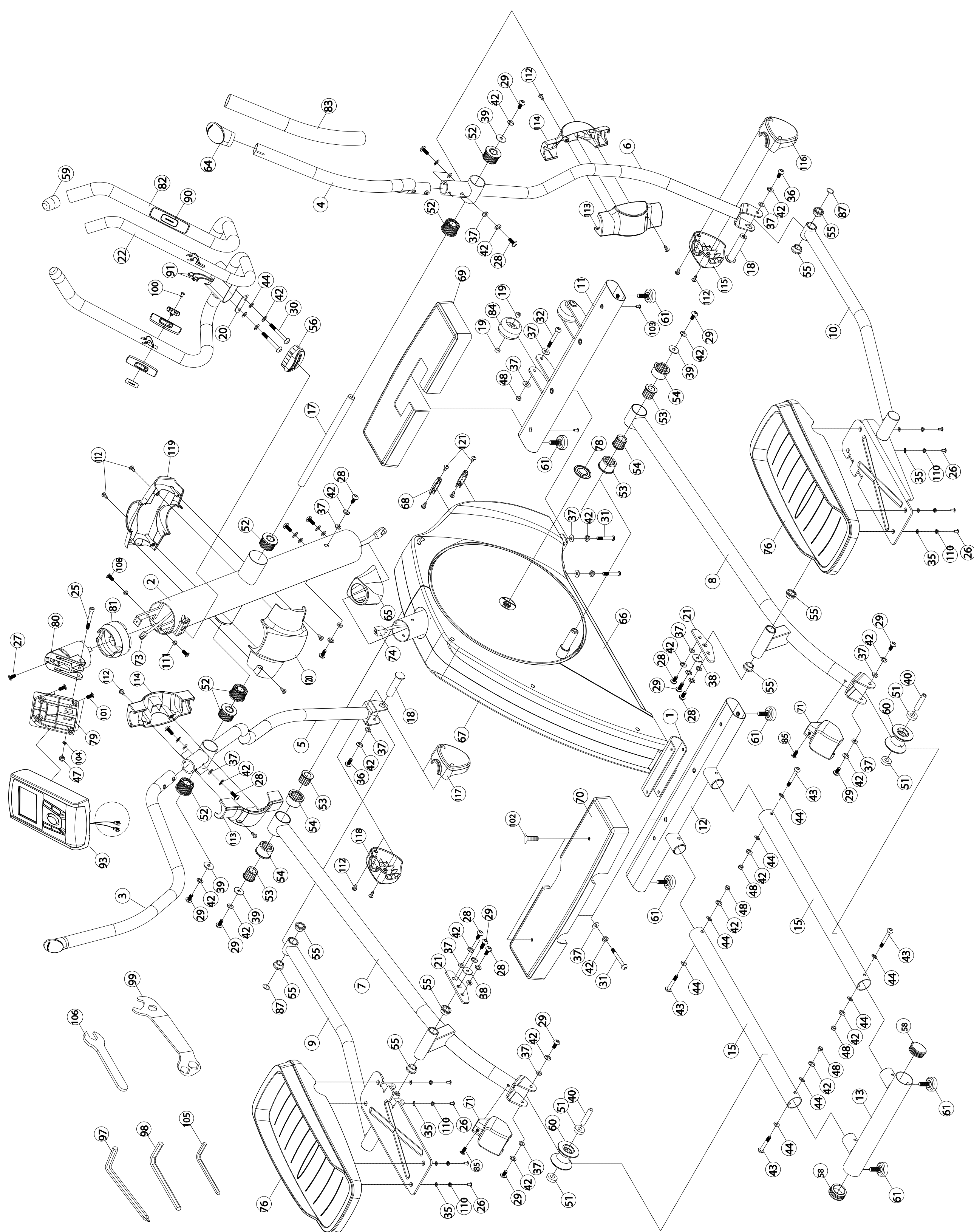

H
8X M8X15
8X M8
8X M8X16X1.2
4X M4*15


I
2X M8X42
2X M8
2X M8X16X1.2


J
1 X M6X1 0
2 X M6X1 5
2X M6
4X M5X12

NR.	CODE	DESCRIPTION	QTY.
1	103 2043	BASE FRAME	1
2	103 9096	UPRIGHT TUBE	1
3	203 9025	UPPER SWIVEL HANDLE BAR (L)	1
4	203 9026	UPPER SWIVEL HANDLE BAR (R)	1
5	203 9027	LOWER SWIVEL HANDLE BAR (L)	1
6	203 9028	LOWER SWIVEL HANDLE BAR (R)	1
7	103 9041	PEDAL TUBE (L)	1
8	103 9042	PEDAL TUBE (R)	1
9	103 9078	OUTER PEDAL POST (L)	1
10	103 9079	OUTER PEDAL POST (R)	1
11	103 9074	FRONT FOOT	1
12	103 9080	MIDDLE FOOT	1
13	103 9081	REAR FOOT	1
14	103 9082	CROSS FRAME	2
15	104 9045	RAIL	2
16	303 1029	AXLE FOR PULLEY	1
17	303 1030	AXLE SUPPORT	1
18	343 7029	PEDAL TUBE SHAFT	2
19	104 9047	BUSHING TUBE	4
20	503 9022	CURVE BRACKET	1
21	653 7072	WASHER FOR PEDAL	2
22	203 4102	FIX HANDLEBAR	1
23	M5*20MM	SELF-TAPING SCREW	16
24	M6*14MM	ALLEN HEAD SCREW	4
25	M6*53MM	SCREW	1
26	M5*12MM	MACHINE SCREW	8
27	M6*10MM	MACHINE SCREW	1
28	M8*15MM	ALLEN HEAD SCREW	16
29	M8*20MM	ALLEN HEAD SCREW	10
30	M8*42MM	ALLEN HEAD SCREW	2
31	M8*58MM	ALLEN HEAD SCREW	4
32	M8*63MM	ALLEN HEAD SCREW	2
33	M6*12MM	SELF-TAPING SCREW	1
34	M6*18MM	HEX HEAD BOLT	4
35	M5*1,5MM	WASHER	8
36	M8*25MM	ALLEN HEAD SCREW	2
37	M8*1,2MM	WASHER	30
38	M8*28MM	WASHER	2
39	M8*38MM	WASHER	4
40	303 1031	AXLE FOR ROLLER	2
41	403 1204	EXTENSION WIRE	1
42	M8	SPRING WASHER	38
43	M8*56MM	ALLEN HEAD SCREW	4
44	M8	CURVE WASHER	10
45	3/8”	WH NUT	2
46	M6	NYLOC NUT	4
47	M6	NYLOC NUT	1
48	M8	NYLOC NUT	6
49	653 7073	CLIP C17	2
50	523 4072	BEARING	2
51	523 4073	BEARING	4
52	303 1032	PLUG AXLE SUPPORT	6
53	303 1033	PLUG AXLE SUPPORT 34	4
54	303 1034	PLUG AXLE SUPPORT 30	4
55	104 9048	BUSHING	8
56	213 1024	OVAL END CAP	1
57	213 1025	END CAP FOR 30 X 70MM TUBE	1
58	213 1026	ROUND END CAP	2
59	213 1027	FIX HANDLEBAR END CAP	2
60	523 4085	ROLLER	2
61	653 1047	ROUND SCREW FOR ADJ HEIGH	6
62	213 1039	TURNING PEDAL	2
63	443 4072	BELT	1
64	213 1028	HANDLEBAR END CAP	2
65	173 9119	FRONT SLEEVE	1
66	173 9077	CHAIN COVER (L)	1
67	173 9078	CHAIN COVER (R)	1
68	173 9079	SCREW COVER	2
69	173 9060	FRONT COVER	1
70	173 9061	MIDDLE COVER	1
71	173 9062	COVER FOR ROLLER	2
72	403 1205	SENSOR WIRE	1
73	403 1206	COMPUTER UPPER CABLE	1
74	403 1207	COMPUTER LOWER CABLE	1
75	403 1208	DC WIRE	1
76	363 1021	PEDAL	2
77	303 1035	PULLEY	1
78	213 1029	CAP FOR TURNING PEDAL	2
79	503 4103	METER CLAMP SOCKET	1
80	503 4104	HUB	1
81	503 4105	ADAPTOR SOCKET	1
82	213 1046	FIX HANDLEBAR FOAM GRIPS	2
83	213 1047	HANDLEBAR FOAM GRIPS	2
84	533 4160	MOVING WHEEL	2
85	M5*15MM	SCREW	2
86	103 9067	PLASTIC SPACER FOR PCB	2
87	653 7074	WAVE WASHER	2
88	403 1201 20	EMS SYSTEM	1
89	503 4106	SENSOR BRACKET	1
90	403 1198	HAND PULSE SENSOR	2
91	403 4214	HAND PULSE WIRE	2
92	M6*1,2MM	WASHER	4
93	235 1069	CONSOLE	1
94	403 1199	MAGNET	9
95	403 9044	CONTROL BOARD	1
96		ADAPTOR	1
	403 0061EU		
	403 0061US		
	403 0061UK		
	403 0061AUS		
97	556 0002	TOOL	1
98	556 0004	TOOL	1
99	556 0005	TOOL	1
100	-	SCREW, W. HAND PULSE SET	2
101	M5*12MM	SCREW	4
102	M5*30MM	SCREW	2
103	M5*20MM	SELF-TAPING SCREW	2
104	M6*1,2MM	WASHER	1
105	556 0006	TOOL	1
106	556 0007	TOOL	1
107	M6	SPRING WASHER	4
108	M6	MACHINE SCREW	2
109	103 9068	PLASTIC SPACER	2
110	M5	SPRING WASHER	8
111	M6*2T	SPRING WASHER	2
112	M4*20MM	SCREW	12
113	533 9074	SWIVEL PIVOT COVER - FRONT	2
114	533 9075	SWIVEL PIVOT COVER - BACK	2
115	533 9076	SW PEDAL PIVOT COVER - R-1	1
116	533 9077	SW PEDAL PIVOT COVER - R-2	1
117	533 9078	SW PEDAL PIVOT COVER - L-1	1
118	533 9079	SW PEDAL PIVOT COVER - L-2	1
119	533 9080	HEAD TUBE MID COVER FRONT	1
120	533 9081	HEAD TUBE MID COVER BACK	1
121	M4*15MM	SCREW 4	
-	583 9028	OWNER’S MANUAL	


62
45
96
14
63
23
24
107
92
41
88
16
34
77
94
50
49
46
95
74
57
89
33
75
72
86
109



TUNTURI®

Austria
Accell Fitness Österreich
Am Messendorfgrund 30
A-8042 Graz
Österreich
Tel: +43 316 716412
Fax: +43 316 716435

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Finland
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Bolton House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

Sweden
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Switzerland
Accell Fitness Schweiz
Altgraben 31
CH-4624 Härlungen SD
Schweiz
Tel: +41 (0)62-3877979
Fax: +41 (0)62-3877970

USA / Canada
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com

583 4(583 9019